Кулинарная энциклопедия

том 20

М (Масурдал – Миндальное молоко)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 20 томе: как правильно готовить мидии; чем маффины отличаются от кексов; всё о мёде, миндале и медной посуде; рецепты хачапури по-аджарски и медовика; что такое масурдал, мелидзано и мигли; секреты парагвайского чая мате и японского маття; какой бутерброд принято есть на Кубе после полуночи; чем интересна мексиканская кухня и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко)
  -
  - Масурдал
  - Матбуха
  - Мате
  - Матлот
  - Матнакаш
  - Матраса
  - Маття
    -
    - Печенье с маття
  - Маффин
    -
    - Маффины с копчёностями и сыром
    - Маффины с черникой
  - Махлута
  - Маца (мацот)
    -
    - Оладьи из мацы
    - Куриный суп с клёцками из мацы
  - Мацис (мускатный цвет)
  - Мацони (мацун)
    -
    - Соус из мацони
    - Суп из мацони
    - Хачапури по-аджарски на мацони
  - Мачанка
  - Маш (бобы мунг)
    -
    - Салат с ростками маша
    - Суп из маша по-восточному
    - Блинчики из маша
  - Машинка для пасты (лапшерезка)

- Машхурда
- Маямми
- «Медвежьи лапы»
- Медианоче
- Медистерпёльсе
- Медная посуда
- Медовая коврижка
- Медовик
- Медок
  -
  - Медок домашний
- Медуница
  -
  - Салат из листьев медуницы
  - Щи из крапивы и медуницы с картофелем
- Медуолис
- Меживо
  -
  - Меживо из баклажанов
- Мезга
- Мезе (мезедес)
- Мекицы
- Мекленбургский рулет
- Мексиканская кухня
- Мексиканский огурец
- Мексиканский салат
- Меланж
- Меласса (чёрная патока)
- Мелидзано
- Мелисса
  -
  - Соус из мелиссы
  - Лимонад с мелиссой
- Меломакарона
- Мельба
- Мельница
- Менажница
- Мерджимек чорбасы
- Меренга
- Мерланг
  -
  - Мерланг, запечённый с травами и лимоном
- Мерлуза (хек)
  -

- Мерлуза в соусе из белого вина
- Мерные ёмкости
- Меры веса и объёма
- Меры веса и объёма в английской системе
- Мескаль
- Метакса
  -
  - Коктейль «Александра»
- Метаума
- Мехши куса
- Меццалуна
- Меч-рыба
- Мешано (мешано мясо)
- Мёд
  -
  - Куриные крылышки с горчицей и мёдом
  - Тыква, запечённая с мёдом и чесноком
  - Медовый торт с фруктами
- Мигас
  -
  - Мигас по-ламанчски
- Мигелитос
- Мигли
- Мидии
  -
  - Мидии в белом вине
  - Мидии в кляре с соусом таратёр
  - Мидии в сливочном соусе
  - Мидии запечённые
- Мизерия
- Микроволновая печь
- Миксер
- Милопита
- Мильфёй
  -
  - Мильфёй с малиной
- «Мимоза»
- Мимолет
- Миндаль
  -
  - Миндальный суп с цыплёнком
  - Миндальный суп с шафраном
  - Миндальное печенье
- Миндальное масло

- Салат из яблок и брокколи с миндальным маслом
  - Миндальное молоко
- notes
  - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Масурдал

Традиционный индийский чечевичный суп, который часто используется как основа для других блюд индийской кухни. Вкусный и ароматный чечевичный суп подойдёт для диетического и вегетарианского питания.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

200 г красной чечевицы
600 мл воды
1 маленькая красная луковица
3–4 зубчика чеснока
2 см. корня имбиря
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. соли
1 ст. л. коричневого сахара
1 сушёный перчик чили
1 ч. л. зиры
1 ч. л. зёрен горчицы
1 ч. л. семян тмина
2 ст. л. кунжутного масла

Калорийность: 39 ккал

• Чечевицу промыть под проточной водой.

• В кастрюлю влить воду, выложить чечевицу и варить под крышкой на среднем огне 15 минут.

• Лук и чеснок очистить. Имбирь освободить от кожицы.

• Добавить в кастрюлю томатную пасту, лимонный сок, соль и сахар, перемешать. Добавить целыми лук, чеснок и имбирь, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне ещё 30–40 минут, до готовности чечевицы.

• Перчик чили, зиру, горчицу и тмин прокалить на сковороде, затем переложить в ступку и растолочь в порошок.

• Снять суп с огня, удалить из кастрюли лук, чеснок и имбирь. Добавить в суп кунжутное масло и перемешать.

• Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать смесью из ступки и подать к столу.

Матбуха

Тёплый соус из тушёных помидоров и жареного сладкого перца, приправленных чесноком и острым перцем. Матбуха популярна в странах Ближнего Востока. В Израиле и Марокко она часто становится основой для особой яичницы – шакшуки.

Подают матбуху в разных странах по-разному: в Ливане и Сирии – на пшеничных лепёшках, в Израиле и Палестине – как соус к мясным блюдам, а в Пакистане – как заправку к пресным супам. Европейцы готовят матбуху как соус к пасте или картофелю.

Время приготовления:
4 часа

3 средние луковицы
4 крупных помидора
3 крупных сладких перца разных цветов
3 средних острых перца разных цветов
2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
1 ст. л. сушёной паприки
1 ч. л. кориандра
1 ч. л. зиры
50 мл лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Лук очистить, нарезать на тонкие кольца. Помидоры нарезать мелко. Сладкий перец освободить от семян и перегородок и мелко нарезать. Острый перец очистить от семян и перегородок и нарезать очень мелко. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В глубокой сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло. Выложить в сковороду лук, добавить сушёную паприку, перемешать и жарить 3–4 минуты.

• Добавить в сковороду сладкий перец, кориандр и зиру, перемешать, тушить 10 минут.

• Выложить в смесь помидоры, посолить по вкусу и тушить на слабом огне 30 минут.

• Влить в сковороду лимонный сок, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 3 часа.

Мате

Напиток из высушенных и измельчённых листьев и молодых побегов растения падуб парагвайский. Согласно исследованиям, чай мате употребляли уже около 8000 лет назад исконные жители Южной Америки – индейцы племён тупи и гуарани. В XVI веке с мате познакомились конкистадоры. Позже этот напиток спас многих испанских мореплавателей от цинги и лихорадки во время длительных путешествий. В Европу мате долгое время поставляли иезуиты, основавшие в 1620 году на территории Северной Аргентины государство Сан-Игнасио. Благодаря экспорту мате, орден получал колоссальный доход, в то время монахи много экспериментировали с бальзамами и кремами на основе матеина – основного действующего вещества мате. Монашеские снадобья творили чудеса: разглаживали морщины, придавали лицу модную в то время бледность и (по слухам) были способны вернуть мужскую силу. Неизвестно, что погубило орден иезуитов, но так или иначе, мате был забыт Европой на долгие 200 лет.

Вновь «открыл» его испанский ботаник в 1822 году, с тех пор человечество постоянно изучает необычные свойства и состав напитка мате, в нём уже обнаружили более 190 различных активных веществ, подавляющее большинство из которых полезно для человека. Потомки аборигенов Южной Америки до сих пор пьют мате в течение всего дня: горячий и горький – утром, холодный и терпкий – днём, а сладкий и лёгкий – вечером.

Мате придаёт силы, способен помочь в лечении хронической усталости, заболеваний нервной и кровеносной систем. Однако последние исследования показали, что употребление мате в больших дозах способствует развитию онкологических заболеваний, так что пить его стоит с большой осторожностью.

Для приготовления сухого сырья для мате листья и побеги падуба собирают (не чаще, чем раз в 3 года с одного дерева), затем сушат в электросушилках – так готовят зелёный мате; или на открытом огне – так готовят золотистый мате. После сушёное сырьё складывают в полотняные мешки и вывешивают на год для ферментации.

Ритуал употребления мате, шимарран, – особая процедура. Пить мате принято в кругу близких и друзей, считается, что чай мате помогает настроиться на Вселенную, почувствовать себя её частью, проникнуться любовью и уважением к тому, кто находится рядом. Мате пьют из специального сосуда – калебаса, при помощи особой соломинки – бомбилью, с одной стороны у неё мундштук, а с другой – ситечко. Раньше калебасы делали из выдолбленных и подсушенных плодов тыквы-горлянки. Собственно, «калебас» на испанском означает «тыква», «мате» – это тоже производное от слова «тыква», но на языке гуарани.

Сегодня калебасы изготавливают из различных материалов, неизменной остаётся только форма.

Процесс приготовления мате – особое искусство. Сначала сухим мате набивают калебас на две трети, затем заливают в него холодную воду и оставляют для набухания. Далее в ёмкость опускают бомбилью, калебас слегка наклоняют и по внешней стороне трубочки доливают кипятком до полного объёма. Чай мате можно пить, наполняя калебас до тех пор, пока при заваривании на поверхности образуется пена. Таким образом, один калебас мате можно пить целый день. На ночь «заварку» выбрасывают, а сосуд оставляют для естественной сушки. Калебас никогда не моют, особый налёт на стенках придаёт последующим мате изысканный вкус.

Помимо классического способа питья чая мате существуют и другие: мате с соком, вместо холодной воды в калебас можно добавить апельсиновый сок и кусочек сахара; мате «наоборот» или европейский, его заваривают как зелёный чай; мате, заваренный горячим молоком.

Как выбирать

При покупке мате обратите внимание на страну-производителя. Лучшим считается аргентинский мате, бразильский – среднего качества. Наименее качественным будет мате, произведённый в Парагвае. В пачке обязательно должна присутствовать «пыль» – это показатель того, что мате хорошего качества.

Как хранить

Мате можно хранить не более 5 лет с даты сбора, поэтому на всех пачках обязательно проставляют особую отметку о сборе.

Матлот

Французское рагу из кусочков белой рыбы, картофеля и помидоров, тушённых в белом вине. Готовят матлот и из морской рыбы, и из угря, форели и щуки. Помимо белого вина иногда используют кальвадос или сидр.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

5–6 средних картофелин
2 средние луковицы
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
50 мл сухого белого вина
400 г филе белой рыбы
2 маленьких помидора
1 морковь
50 г каперсов
10 горошин чёрного перца
рубленый укроп или зелёный лук для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Картофель очистить и варить целиком в слегка подсоленной воде 25 минут, до готовности. Слить воду и нарезать картофель кружочками толщиной в 1 см.

• Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко нарубить. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить на нём лук в течение 2–3 минут до золотистого цвета. В конце добавить чеснок, влить вино и потушить до испарения жидкости.

• Рыбу нарезать на средние куски. Помидоры нарезать на тонкие дольки. Морковь нарезать кружочками. В сковороду добавить рыбу и помидоры с морковью, тушить под крышкой на среднем огне 10–12 минут, до готовности рыбы.

• Выложить в сковороду картофель и каперсы, добавить перец и посолить по вкусу. Тушить матлот ещё 10 минут. Снять с огня, оставить под крышкой на 10 минут.

• Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

Матнакаш

Армянская лепёшка, альтернатива традиционному для стран Закавказья лавашу. Пекут матнакаш из дрожжевого теста, поэтому он получается гораздо толще и пышнее, чем лаваш. Лепёшке придают овальную форму, растягивая её руками. По краю и вдоль по центру проводят пальцем линию, благодаря которой в процессе выпекания образуются углубления. В результате получается особенная лепёшка, не похожая ни на какую другую.

Выпекают матнакаш в традиционной армянской печи тонире, а хранят лепёшки, в отличие от лаваша, всего несколько дней, поскольку они довольно быстро портятся.

Неповторимый вкус армянского хлеба пришёлся по вкусу американскому писателю Рокуэллу Кенту, который посетил Армению в 60-х годах XX века.

Сегодня матнакаш можно встретить практически в любом магазине Армении наряду с лавашом, но многие хозяйки предпочитают печь такие лепёшки самостоятельно.

На 2–4 шт.
Время приготовления: 40 мин + расстойка

300 мл тёплой воды
1 ч. л. дрожжей
0,5 ч. л. сахара
0,3 ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла
500 г пшеничной муки
кукурузная мука для посыпки

Калорийность: 219 ккал

• В воду добавить дрожжи, сахар, соль, растительное масло, перемешать. Медленно, помешивая, всыпать муку. Замесить эластичное тесто. Миску смазать растительным маслом, переложить в неё тесто, накрыть пищевой плёнкой, убрать на 1 час в тёплое место, чтобы тесто подошло.

• Смочить руки в воде, обмять тесто, оставить ещё на 20 минут. Затем разделить его на 2 или 4 части, скатать из них шарики.

• На противень налить растительное масло, обвалять в нём каждый шарик, затем растянуть в овальную лепёшку, накрыть

салфеткой и оставить на 20 минут.

• На поверхности лепёшки мокрыми руками сделать бороздки по краю и вдоль по центру, посыпать кукурузной мукой.

• Разогреть духовку до 220 °С, выпекать лепёшки 15–20 минут. Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Матраса

Азербайджанское красное сухое вино, которое изготавливают из винограда с аналогичным названием. Родиной вина считается Исмайлинский район, именно здесь растёт подходящий сорт винограда.

Во времена СССР вино матраса считалось одним из лучших красных марочных вин и ценилось за уникальный букет.

Напиток имеет насыщенный рубиновый цвет, а в его терпком вкусе угадываются нотки чёрной смородины и полевых цветов. Вино прекрасно сочетается с мясом, его принято употреблять во время неспешной трапезы за большим столом.

Маття

Японский зелёный чай, растёртый в порошок, часто его ошибочно называют «матча». Маття традиционно используется в японской чайной церемонии. Кроме того, мелкий зелёный порошок добавляют в десерты, мороженое и лапшу соба, в результате чего они приобретают особенный вкус.

История маття насчитывает несколько веков. Несмотря на то, что сегодня порошковый чай считается японским, впервые появился он в Китае во времена правления династий Тан и Сун. В Японию чайный порошок привёз буддийский монах Эйсай. Полагают, что произошло это в 1191 году. Сначала его употребляли в основном буддийские монахи, но постепенно напиток стал популярен и среди других слоёв населения, в то время как в Китае о нём практически забыли.

Маття – чай высшего сорта, процесс производства которого был усовершенствован владельцами чайных плантаций города Удзи. Перед началом сбора чайных листьев кусты накрывают от солнечных лучей. В результате они темнеют и замедляют рост, а их состав обогащается аминокислотами, что придаёт чаю сладковатый привкус. Собранные листья скручивают и высушивают, а затем перемалывают в мелкий порошок. Это длительный процесс: для получения всего 30 г маття может потребоваться около 1 часа.

Маття считается одним из самых полезных сортов чая, он богат витаминами и микроэлементами, а количество антиоксидантов (катехинов) в нём в 7 раз больше, чем в чёрном шоколаде, и в 60 раз больше, чем в шпинате. Регулярное употребление маття предотвращает развитие рака, замедляет процесс старения организма, снижает уровень холестерина и сахара, способствует похудению и выведению шлаков из организма, активной мыслительной деятельности.

Перед приготовлением напитка из зелёного порошка его обычно просеивают через сито, чтобы убрать комки. Небольшое количество чая помещают в чашку и заливают водой, температура которой не превышает 80 °C. Смесь взбивают специальным бамбуковым венчиком до однородной консистенции. Показатель правильно приготовленного маття – отсутствие комочков и гущи на краях чашки.

Слабый маття, который называют *усутя*, готовят из расчёта 2 г порошка на 70 мл воды, а крепкий маття *койтя* – из расчёта 4 г на 50 мл воды.

Кроме своего прямого назначения, маття сегодня широко

применяют для приготовления продуктов здорового питания: кофе латте, молочных и фруктовых коктейлей, ликёров, а также всевозможных десертов.

Как хранить

Хранить маття, как и любой зелёный чай, нужно в герметично закрывающейся жестяной банке. Лучше поместить его в холодильник, а употребить как можно скорее после вскрытия упаковки, чтобы получить максимум полезных веществ, содержащихся в чае.

Печенье с маття

Время приготовления: 30 мин

30 г маргарина
10 г сахара
35 г пшеничной муки
15 г молотого миндаля
0,5 ч. л. порошка маття

Калорийность: 397 ккал

• Маргарин растереть с сахаром в большой миске. Добавить муку, молотый миндаль и маття, хорошо перемешать.

• Сформировать небольшие печенья, выложить их на смазанный маслом противень на некотором расстоянии друг от друга.

• Поместить в разогретую до 170 °С духовку на 15 минут.

• Выложить на блюдо, остудить в течение 20 минут, подавать к столу.

Маффин

Английская и американская выпечка с различными начинками. Формой маффин напоминает маленький кекс, однако друг от друга эти изделия отличаются технологией приготовления. Традиционные маффины готовят, смешивая сухие и жидкие ингредиенты отдельно, затем соединяя их друг с другом. На вкус такая выпечка может быть как сладкой, так и несладкой, а подают маффины чаще всего к утреннему чаю.

Полагают, что изначально маффины представляли собой не десертную выпечку, а служили альтернативной хлебу. Позже в тесто стали добавлять больше сахара и сладкую начинку, но маффины так и не перешли окончательно в разряд десертов, они остались закуской, которую можно быстро приготовить на завтрак.

Сегодня различают американские и английские маффины. В английских используется дрожжевое тесто, а в американские добавляют соду или разрыхлитель, чтобы выпечка получалась воздушной.

Маффины с копчёностями и сыром

Время приготовления: 1 час

100 г сырокопчёного мяса
100 г подкопчённого окорока
100 г варёно-копчёной колбасы
150 г твёрдого сыра
2 ст. л. маслин без косточек (по желанию)
1 яйцо
60 мл растительного масла
300 мл кефира
400 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
масло для смазывания формочек
соль и перец по вкусу

Калорийность: 295 ккал

• Все копчёности нарезать мелкой соломкой. Сыр натереть, маслины мелко нарезать.

• Соединить сыр и маслины с нарезанным мясом и яйцом. Всё хорошо перемешать.

• В приготовленную смесь влить растительное масло и кефир, перемешать и постепенно добавлять муку с разрыхлителем небольшими порциями, тщательно перемешивая. Добавить соль и перец по вкусу.

• Смазать формочки маслом и выложить в них тесто, заполняя не более чем на две трети высоты.

• Поместить формочки в духовку и выпекать 30 минут при 180 °С. Достать, дать немного остыть и вытряхнуть из формочек.

Маффины с черникой

Время приготовления: 50 мин

375 г пшеничной муки
1 ст. л. разрыхлителя теста
165 г сахара
250 мл молока
125 г сливочного масла
2 яйца
185 г черники
масло для смазывания формочек

Калорийность: 231 ккал

• Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель и сахар, перемешать.

• В молоко добавить размягчённое сливочное масло и яйца, слегка перемешать, влить смесь в миску с мукой. Перемешать венчиком, не используя миксер, чтобы тесто получилось слегка неоднородным.

• Ягоды черники промыть, обсушить, добавить в тесто, перемешать.

• Духовку разогреть до 210 ˚С. Формочки для маффинов смазать маслом, влить тесто, чтобы оно не доходило до верхнего края.

• Поместить в духовку на 20 минут, выпекать до золотистого цвета. Охладить маффины, не вынимая из формочек.

Махлута

Густой и питательный вегетарианский суп, популярный в ливанской кухне. Для его приготовления используют несколько видов бобовых и круп: фасоль, нут, чечевицу, рис, пшеницу и пр. В отличие от других блюд ливанской кухни, в этот суп не кладут других специй, кроме соли и перца. Несмотря на отсутствие мяса, блюдо получается довольно сытным.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

0,5 стакана пшеницы
3 л воды
0,5 стакана готовой фасоли (лучше красной)
0,5 стакана готового нута
0,5 стакана зелёной чечевицы
0,3 стакана крупного булгура
0,3 стакана риса
1 большая луковица
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

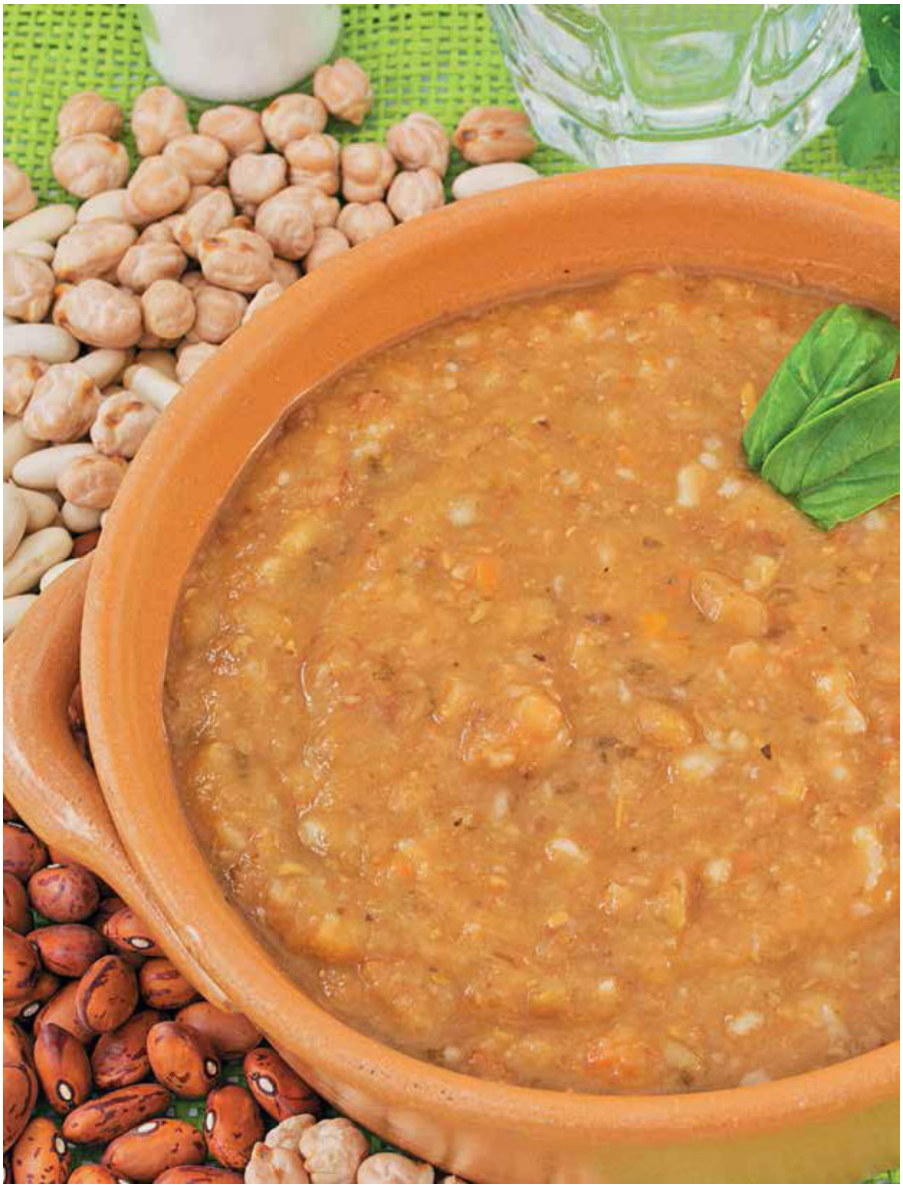
Калорийность: 109 ккал

• Пшеницу залить водой, поместить на средний огонь, варить до готовности. Добавить отварную фасоль и нут.

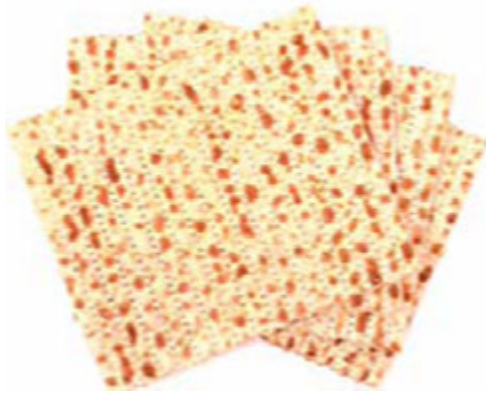
• Перебрать чечевицу, булгур и рис, перемешать, всыпать в кастрюлю. Варить до полной готовности твёрдых круп.

• Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить в суп, посолить и поперчить по вкусу. Варить 5 минут.

• Если суп получается слишком густым, можно добавить воды и довести до кипения. Разлить по тарелкам, подавать к столу.



Маца (мацот)



Еврейские лепёшки, выпекаемые из пресного теста. Традиционно мацу употребляют во время религиозного праздника Пейсах – еврейской Пасхи. Для пасхального стола лепёшки пекут за 2 недели до события.

Существует легенда, по которой во время изгнания из Египта евреи сумели вынести только немного пресного теста, в которое не добавили закваски. Из него испекли лепёшки. С тех пор маца стала неотъемлемой частью религиозного обряда, связанного с главным церковным праздником. В ортодоксальных еврейских общинах её выпекают по рецепту, который не менялся в течение тысячелетий. Участвовать в приготовлении могут только мужчины, а пшеница, используемая для муки, не должна контактировать с влагой с момента срезания колоса до момента превращения его в муку. Сам процесс приготовления от замешивания теста до выпекания мацы ограничен 18 минутами, в противном случае лепёшки не могут считаться кошерными.

Несмотря на столь высокое положение мацы как религиозного символа, этот хлеб употребляют и в будние дни. Его подают отдельно, а также используют как добавку в различных блюдах. В еврейской кухне в ходу также перемолотая маца – мука из мацы.

Оладьи из мацы

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

150 мл молока
3 яйца
щепотка сахара
щепотка соли
3 листа мацы
20 мл растительного масла

Калорийность: 225 ккал

• Молоко влить в миску, добавить яйца, сахар и соль, перемешать. В полученную смесь разломать мацу, оставить на 10 минут, чтобы она размякла. Если жидкость впитается не вся, добавить ещё мацы. Не размешивать.

• На сковороде разогреть растительное масло, выпекать оладьи, зачёрпывая смесь ложкой. Обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.

Куриный суп с клёцками из мацы

На 8 порций
Время приготовления: 55 мин

500 г мацы
2 луковицы
100 г сливочного масла
6 яиц
150 г муки из мацы
1 морковь
1 ст. л. растительного масла
3 л куриного бульона
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Мацу поломать на мелкие кусочки, выложить в миску, залить кипятком, оставить на несколько минут, чтобы размякла. Лишнюю воду слить.

• Лук очистить, измельчить. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить размякшую мацу, перемешать. Когда маца потемнеет, снять её с огня, добавить яйца, лук, соль и перец по вкусу. Всыпать муку из мацы, чтобы получилось достаточно плотное тесто. Слепить из него шарики размером с грецкий орех.

• Морковь очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле.

• Куриный бульон довести до кипения на слабом огне, добавить обжаренную морковь, посолить, поперчить по вкусу, выложить клёцки. Когда они всплывут – суп готов.

• Украсить зеленью, подавать к столу.

Мацис (мускатный цвет)

Околоплодная оболочка мускатного ореха, используемая в качестве пряности. Представляет собой тонкое, ажурное ярко-красное покрытие, располагающееся поверх скорлупы и напоминающее по форме лепестки.

Мацис ценят за нежный аромат и пряно-жгучий вкус, который отличается от вкуса самого мускатного ореха. Поэтому данные две пряности различают и используют отдельно друг от друга.

Чтобы сохранить мацис неповреждённым, мускатный орех аккуратно выдавливают из оболочки, которую затем высушивают в течение нескольких дней. В результате она приобретает светло-оранжевый или тёмно-жёлтый цвет. В дальнейшем её спрессовывают или измельчают в порошок. Цена ломаной или молотой специи намного ниже, чем цена цельного мациса. Лучшей считается пряность из Индии, она отличается ярко-оранжевым цветом и насыщенным ароматом, что обусловлено высоким содержанием масла.

Мускатный цвет богат витаминами и минеральными веществами. В нём содержатся витамины группы В, витамин А, С и РР, а также кальций, калий магний, селен, цинк, марганец, медь, фосфор, железо и натрий.

В кулинарии мацис особенно широко используется для приготовления десертов. Благодаря ему выпечка и десерты приобретают нежный вкус и воздушность. Кроме того, мускатный цвет добавляют в соусы, супы, блюда из мяса и птицы. Он не подходит к рыбе, грибам и дичи. Мацис входит в состав некоторый классических смесей специй, таких как карри или гарам масала, он хорошо сочетается с имбирём, душистым перцем и корицей.

Мацони (мацун)

Кавказский кисломолочный продукт, напоминающий кефир, простоквашу или жидкий йогурт. В мацони содержатся полезные для организма молочнокислые бактерии и болгарская палочка. Традиционно напиток готовят из кипячёного коровьего молока, но могут использовать также овечье, козье и даже молоко буйволицы. Приготовить мацони может любая хозяйка, а употребляют его стар и млад, чем во многом объясняется высокая продолжительность жизни на Кавказе и моложавый внешний вид местных жителей.

Напиток обладает рядом уникальных свойств: он выводит из организма токсины, снижает уровень холестерина, оказывает противовоспалительное и противовирусное действие. Стакан мацони прекрасно утоляет не только жажду, но и голод, благодаря содержащимся в нём легкоусвояемым белкам. Напиток употребляют в свежем виде, а также используют для приготовления творога и других блюд. Подают мацони с хлебом, овощами, фруктами и орехами.

Соус из мацони

Время приготовления: 5 мин

4–5 зубчиков чеснока
пучок зелени
250 мл мацони
соль по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Чеснок очистить, раздавить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• В ёмкость для соуса влить мацони, добавить чеснок и рубленую зелень, перемешать. При желании добавить соль и другие специи. Соус прекрасно подходит к долме или мантам.

Суп из мацони

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

3 стакана мацони
2 стакана воды
5–6 небольших луковиц
1–2 ст. л. растительного масла
2 яйца
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок тархуна
1 небольшой пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Мацони влить в миску, залить водой и хорошо размешать, чтобы не было комков.

• Лук очистить, мелко нарезать, переложить в кастрюлю с толстым дном, обжарить в растительном масле до прозрачности.

• Влить смесь мацони с водой к луку, довести до кипения, варить в течение 5–10 минут. Посолить по вкусу. Снять с огня, слегка остудить.

• Отдельно взбить яйца. Медленно влить в суп, помешивая, чтобы яйца не сварились крупными кусками.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Добавить в суп. Подавать к столу горячим или холодным.

Хачапури по-аджарски на мацони

На 6 шт.
Время приготовления: 1 час + расстойка

600 г пшеничной муки
9 яиц + 1 желток
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
50 г сливочного масла + 30 г для подачи
500 мл мацони + 100 мл для начинки
1 ч. л. соды
уксус по вкусу
500 г сулугуни

Калорийность: 262 ккал

• Муку просеять в миску, добавить 2 яйца, сахар, соль, сливочное масло. Влить мацони, добавить соду, гашённую уксусом. Замесить эластичное тесто. Накрыть салфеткой, убрать в тёплое место на 45 минут. Обмять тесто, оставить ещё на 20 минут. Разделить на 6 частей.

• Сулугуни натереть на крупной тёрке, добавить 1 желток, сливочное масло, влить немного мацони. Перемешать, оставить на 15 минут.

• Кусочек теста раскатать в блин толщиной 1 см, с двух сторон соединить края, чтобы получилась «лодочка», внутрь выложить начинку. Смазать яйцом. Повторить процедуру для всех кусочков теста.

• Поместить хачапури в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут. Затем извлечь, разбить в центр яйцо, не повредив желток, убрать в духовку ещё на 5 минут.

• В готовые хачапури положить по маленькому кусочку сливочного масла и сразу подавать к столу.

Мачанка

Блюдо белорусской кухни, которое обычно готовят из частей мяса, оставшихся после приготовления других кушаний. Мясо нарезают небольшими кусочками, а для соуса используют воду, муку, сметану и пр.

Мачанку можно подавать как самостоятельное блюдо (тогда в неё при приготовлении кладут картофель, репу, капусту) или как мясной соус. В этом случае гарнир ставят на стол отдельно. Часто к мачанке подают блины.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г свиных рёбрышек
200 г домашней колбасы
2 ст. л. топлёного сала
1 стакан мясного бульона
1 средняя луковица
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 стакана мясного бульона
1 стакан сметаны
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 144 ккал

• Рёбра вымыть, обсушить. Колбасу нарезать кружочками, каждый из которых разрезать пополам. На сковороде растопить сало, выложить рёбрышки, обжарить до румяной корочки. Затем переложить их в кастрюлю.

• Залить рёбра бульоном, добавить соль по вкусу, накрыть крышкой, тушить до мягкости в течение 40 минут. Переложить рёбрышки в форму для запекания. Бульон процедить.

• Приготовить соус: на сухой сковороде обжарить муку до изменения цвета, добавить горячий бульон, перемешать, затем процедить. Влить в соус сметану, варить, помешивая, 5–10 минут на слабом огне. Добавить размягчённое сливочное масло и соль по вкусу, перемешать.

• Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в соус, перемешать.

• Поверх рёбрышек уложить кружочки колбасы, поперчить, полить блюдо соусом с луком, отправить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Подавать блюдо к столу горячим.

Маш (бобы мунг)

Зернобобовая культура рода Вигна. До недавнего времени маш относили к роду Фасоль и именовали «золотистой фасолью». Стручки растения удлинённые, внутри находятся небольшие зелёные бобы овальной формы.

Родиной маша является Индия, здесь его называют «мунг». Бобы мунг выращивают и в других странах Юго-Восточной Азии, а также в Японии. Блюда из маша можно встретить в туркменской, таджикской, узбекской, корейской, индийской, японской кухнях.

Как и другие бобовые, маш – необычайно полезный продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. В небольших зелёных бобах содержится чуть ли не половина таблицы Менделеева: кальций, калий, цинк, магний, медь, селен, железо, марганец, сера, хлор, йод, хром, молибден, бор, кремний, ванадий, олово, алюминий, стронций, цирконий, натрий, фосфор и титан – вряд ли в каком-нибудь другом продукте можно встретить такое многообразие минералов. Также в бобах мунг содержатся витамины группы В, витамины А, Н, Е, РР и холин.

Неудивительно, что эти бобы так популярны, они не просто утоляют голод, но и лечат.

На протяжении многих веков маш используют как эффективный природный антисептик. В сезон простуд из него готовят каши, которые подают взрослым и детям. Регулярное употребление зелёных бобов способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, выведению токсинов из организма, препятствует развитию злокачественных новообразований, улучшает состояние женщин в период менопаузы. Бобы принесут пользу тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, костной системы, астмой, аллергией и артритом.

Кулинарная ценность бобов мунг сравнима с ценностью хлеба. Именно так к ним относятся на исторической родине,

справедливо полагая, что если питаться только зелёными бобами, можно выжить даже в голодное время. Кроме цельных бобов также используют лущёные бобы (дхал) и проростки. Из первых готовят традиционное индийское блюдо с одноимённым названием, а бобовые ростки добавляют в салаты, первые и вторые блюда. Из крахмала маша изготавливают китайскую «стеклянную» лапшу.

Как выбирать

Выбирать следует сухие бобы насыщенного зелёного цвета. Их поверхность должна быть чистой, а кожица – гладкой.

Как хранить

Хранят маш в плотно закрытой ёмкости или в натуральном полотняном мешке, поместив его в тёмное, хорошо проветриваемое место.

Салат с ростками маша

На 3 порции
Время приготовления: 10 мин

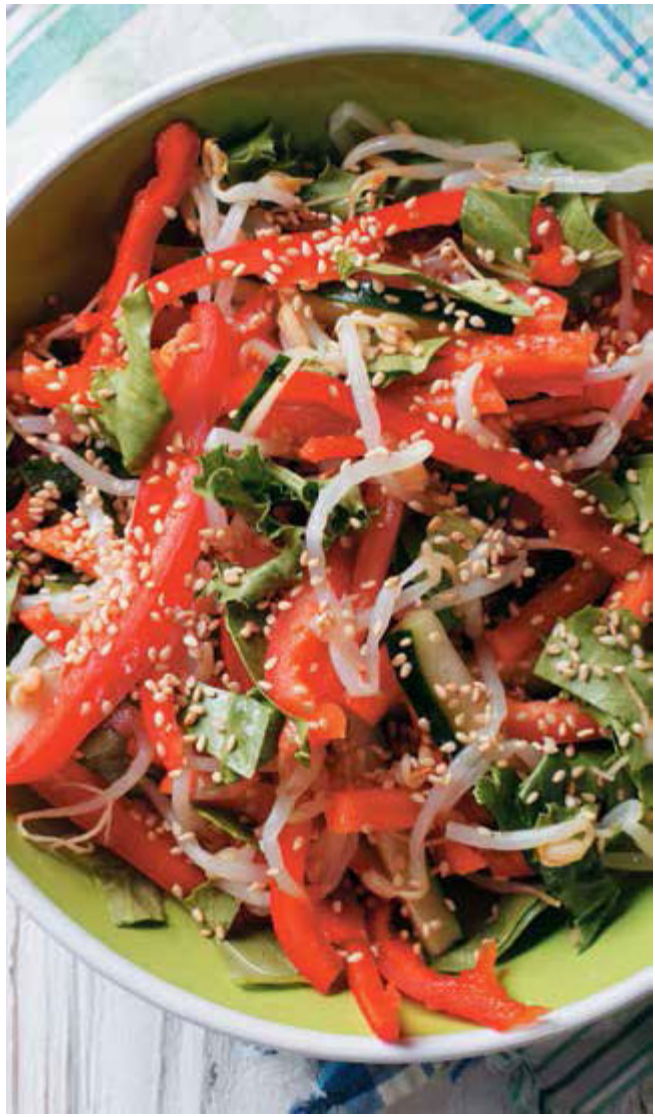
1 пучок салатных листьев
1 красный сладкий перец
100 г ростков маша
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. семян кунжута
соль по вкусу

Калорийность: 32 ккал

• Листья салата вымыть, стряхнуть воду, крупно нарвать руками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Ростки маша обдать кипятком и сразу остудить в холодной воде.

• В миске соединить листья салата, перец, ростки маша, посолить, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом, перемешать.

• Салат посыпать слегка обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута и подавать к столу.



Суп из маша по-восточному

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 луковица
2 моркови
1 цукини
2 ст. л. растительного масла
300 г говяжьего фарша
1,5 л воды
1 стакан маша
50 г сливочного масла
2–3 ст. л. пшеничной муки
щепотка куркумы
0,5 ч. л. кориандра
пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, мелко нарезать. Цукини очистить, разделить пополам, нарезать тонкими пластинками.

• В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, выложить лук, спассеровать до мягкости, добавить морковь. Тушить несколько минут. Затем выложить фарш, перемешать, немного потушить. Влить доведённую до кипения воду.

• Маш перебрать, промыть, добавить в кастрюлю, варить на среднем огне до полуготовности. Добавить нарезанный цукини, варить до мягкости бобов.

• На сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку, обжарить до золотистого цвета, добавить куркуму и кориандр. Заправить суп мукой со специями, посолить по вкусу, перемешать.

• Зелень промыть, стряхнуть, мелко нарезать, добавить в суп, подавать к столу.

Блинчики из маша

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + замачивание

1 стакан маша
0,5 пучка зелёного лука
7 зубчиков чеснока
100 г свиной грудинки
0, 25 стакана растительного масла
соевый соус, уксус, соль и перец по вкусу

Калорийность: 199 ккал

• Маш залить водой на 12 часов. Затем воду слить, очистить бобы от кожицы.

• Зелёный лук промыть, мелко нарубить, чеснок очистить, измельчить.

• Маш переложить в блендер, влить немного воды, измельчить в однородную массу. Всыпать лук и чеснок, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• Грудинку нарезать тонкими ломтиками 1,5 × 2,5 см. Масло разогреть в сковороде, выложить кусочки грудинки, каждый залить пюре из маша, чтобы получился небольшой блинчик с кусочком грудинки внутри. Обжарить с обеих сторон. Готовые блинчики сложить на блюдо.

• Смешать по вкусу соевый соус и уксус, при необходимости разбавив водой. Подать соус к блинчикам.

Машинка для пасты (лапшерезка)

Механический кухонный прибор для разрезания теста на тонкие полоски – лапшу. С помощью лапшерезки можно не только нарезать, но и раскатать тесто в тонкий ровный пласт.

Идея механизировать процесс изготовления лапши возникла в Италии примерно в XVI веке, когда паста стала изготавливаться в больших количествах. Правда, вначале механизация сводилась к использованию самодельных прессов для раскатки теста и специальных устройств, напоминавших решётки от мясорубки, которыми тесто нарезали. Затем итальянцы придумали первую машинку, позволявшую нарезать пасту разной формы. С тех пор это устройство эволюционировало настолько, что из громоздкой машины превратилась в небольшую лапшерезку.

Хотя и сегодня существуют мощные промышленные агрегаты, предназначенные для обработки большого количества теста, в распоряжении домашних кулинаров компактные и удобные механические и электрические лапшерезки, существенно упрощающие процесс раскатывания теста и изготовления домашней лапши разной формы и толщины.

Машхурда

Блюдо узбекской кухни. Густой суп, в состав которого входят овощи, рис, мясо и маш. Машхурда относится к категории так называемых «жареных супов», большинство ингредиентов которых предварительно обжариваются. Маш – один из основных ингредиентов этого несложного в приготовлении и питательного супа, что следует из его названия.

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

0,5 стакана маша
500 г говядины или баранины
1 луковица
2 моркови
1 сладкий перец
3 помидора
2 ч. л. кориандра
3 ст. л. растительного масла
щепотка зиры
2 ст. л. томатной пасты
3 картофелины
0,5 стакана риса
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок укропа
небольшой пучок кинзы
3–6 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 128 ккал

• Маш промыть, залить водой, чтобы она лишь покрывала бобы. Оставить на 30 минут. Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками размером 1,5 × 1,5 см.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Семена кориандра растолочь в ступке.

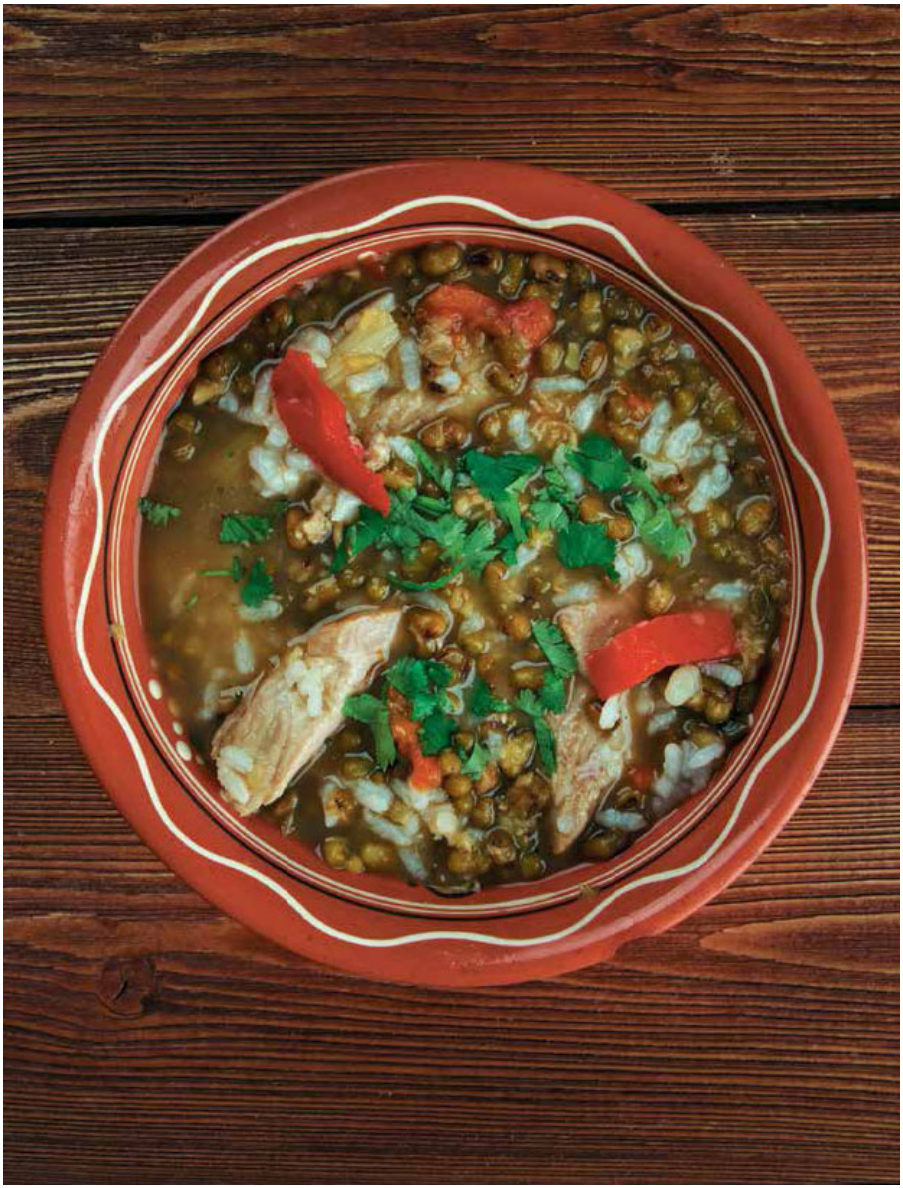
• Растительное масло разогреть в большом казане, выложить мясо, обжарить до румяной корочки. Добавить лук, немного посолить, перемешать. Когда лук станет прозрачным, добавить морковь, жарить, пока она не станет мягкой. Затем всыпать

кориандр и зиру, перемешать.

• Выложить в казан сладкий перец и обжарить до мягкости, затем добавить томатную пасту, перемешать. Положить нарезанные помидоры, уменьшить огонь до среднего, тушить 5–7 минут. Влить в казан 3 л холодной воды, довести до кипения. Добавить в кипящий суп маш, варить практически до готовности бобов.

• Картофель очистить, нарезать кубиками. Рис промыть. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Чеснок очистить, измельчить, смешать с зеленью.

• Суп посолить, поперчить по вкусу. Добавить картофель, довести до кипения, всыпать рис. Когда рис будет готов, добавить зелень с чесноком, накрыть суп крышкой и снять с огня. Дать настояться 15 минут. Разлить по тарелкам и подавать к столу.



Маямми

Блюдо финской кухни. Густая чёрная каша из солода, ржаной муки и воды, которую приправляют сливками и сахаром. Традиционно готовят маямми на Пасху и подают к столу наряду с крашеными яйцами и пасхальным куличом. История пасхальной финской каши уходит своими корнями во времена Древней Персии, а в Финляндии это кушанье появилось только в XVIII веке.

Готовят маямми в печи, причём процесс занимает несколько часов, в течение которых блюдо запекают при низкой температуре. Употребляют холодным в качестве десерта.

На 10 порций
Время приготовления: 6 часов

3,5 л воды
1,5 кг ржаной муки
750 г солода
щепотка соли
сахарный сироп по вкусу
0,5 стакана сахара
взбитые сливки для подачи

Калорийность: 214 ккал

• Подогреть 1,5 л воды, всыпать 500 г ржаной муки и 250 г солода. Хорошо перемешать, чтобы получилась жидкая каша. Затем всыпать ещё 250 г солода и 500 г муки, перемешать. Кашу закутать в полотенце и поставить в разогретую до 50 °С духовку на 1 час.

• Влить в кашу 2 л горячей воды (но не кипятка), всыпать оставшиеся муку и солод, перемешать, поместить в духовку на 2 часа.

• Достать кашу из духовки, поместить на слабый огонь, варить 5 минут, постоянно помешивая. Добавить соль и сахарный сироп по вкусу, варить ещё 5 минут. Кашу снять с огня, остудить, помешивая. Приготовить форму для запекания.

• Выложить кашу в форму, посыпать сверху сахаром, отправить в разогретую до 150 °С духовку на 2 часа. Готовую маямми остудить, разложить по креманкам, украсить взбитыми сливками, подавать к столу.

«Медвежьи лапы»

Популярное блюдо мордовской кухни, мясные лепёшки со вставленными в них сухариками, внешне напоминающие медвежьи лапы с когтями. Их запекают в духовке и подают к столу с овощным или картофельным гарниром.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

300 г свиной печени
250 г свинины
250 г говядины
1 луковица
растительное масло для жарки
2 зубчика чеснока
2 яйца
1–2 ч. л. пшеничной муки
0,5 пшеничного батона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 211 ккал

• Свиную печень замочить на 1 час в молоке или воде. Мясо промыть, обсушить, удалить плёнки и пропустить через мясорубку. Печень достать из воды, также пропустить через мясорубку.

• Лук очистить, мелко нарезать. Спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Смешать с мясным фаршем. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить в фарш.

• Разбить в фарш яйца, посолить, перемешать. Если масса получилась жидковатой, добавить немного муки. Оставить на 20 минут.

• Приготовить сухарики: батон без корок нарезать небольшими брусочками, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 3 минуты.

• Из фарша сформировать «медвежьи лапы», в каждую вставить «когти»-сухарики. Уложить «лапы» на смазанный маслом противень, запекать в духовке при 190 °С в течение 30 минут.

• Проверить готовность с помощью зубочистки: из котлет должен вытекать прозрачный сок. Подавать «медвежьи лапы» с картофелем и овощным салатом.

Медианоче

(исп. medianoche – полночь)

Популярный на Кубе бутерброд для ночного перекуса: булочка с жареной свининой, ветчиной, сыром и огурцами, приправленными горчицей. Своё название сэндвич получил в связи с тем, что его часто подают в ночных клубах, также медианоче обычно берут с собой те, кто отправляется работать в ночную смену.

На 4 порции
Время приготовления: 5 мин

1 багет
4 ст. л. неострой горчицы
2 солёных или маринованных огурца
250 г ветчины из мяса индейки
250 г варёного окорока
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 302 ккал

• Багет разрезать вдоль пополам. Каждую половину разрезать ещё на 4 части. Смазать половину ломтиков хлеба со стороны срезов горчицей.

• Огурцы нарезать тонкими кружочками. Выложить поверх слоя горчицы.

• Затем уложить нарезанные тонкими ломтиками ветчину и окорок. Накрыть несмазанными ломтиками багета.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить сэндвич с двух сторон. (Сделать это можно также в тостере для сэндвичей.) Подавать сэндвич к столу горячим.

Медистерпёльсе

Датская свиная колбаса, которая готовится из фарша с добавлением пряностей. В качестве оболочки для колбасы используют свиные кишки.

Рецепт приготовления медистерпёльсе старинный и традиционный, впервые он упоминается в книге по домашнему хозяйству XVI века. В прошлом мясо для колбасы рубили вручную, из-за чего её структура получалась довольно грубой. С появлением мясорубок приготовление медистерпёльсе значительно упростилось, а сама колбаса стала более нежной.

Обычно её готовят в виде одного большого куска, который затем режут на части и отваривают или жарят перед подачей на стол.

Медная посуда

Медь – один из классических материалов для изготовления посуды, применявшийся с глубокой древности. До наших дней дошли такие традиционные виды чеканной, кованой или литой кухонной утвари из меди, как турки для кофе, тазы для варки варенья, кастрюли, сковороды и пр.

В наши дни популярность медной посуды не слишком высока, так как у неё есть как достоинства, так и существенные недостатки.

Среди достоинств медной посуды можно отметить высокую теплопроводность и теплоёмкость, а также антибактериальные свойства. Качественная медная посуда очень долговечна, кроме того, она отличается красивым цветом и может служить украшением интерьера кухни.

Однако медная посуда обладает и рядом недостатков, причём весьма серьёзных. Во-первых, медь – дорогой металл, и посуда из неё по карману далеко не каждому. Кроме того, при контакте меди с кислотой образуются опасные, подчас даже ядовитые соединения, которые могут привести к отравлениям. Также медь быстро разрушает содержащийся в продуктах витамин С. Во влажном воздухе медь быстро окисляется, покрываясь зеленоватой патиной, поэтому медную посуду нужно регулярно чистить.

Чтобы сделать медную посуду безопасной, её изнутри покрывают слоем другого металла, например, нержавеющей стали или олова.

При использовании медной посуды нужно соблюдать некоторые правила:

– мыть её следует специальными средствами или смесью из муки и мелкой соли;

– для мытья медной посуды нельзя использовать грубые мочалки и абразивные вещества;

– пятна на медной посуде можно удалять с помощью лимонного сока, смешанного с мелкой солью;

– в еду, готовящуюся в медной посуде, соль следует добавлять в самом конце;

– нельзя разогревать на огне пустую медную посуду, даже короткое время;

– нельзя вливать в сухую медную посуду кипящую жидкость.

Из-за сложностей в обращении и других недостатков в наши дни медная посуда всё чаще используется лишь в качестве украшения кухни.

Медовая коврижка

Блюдо русской кухни, разновидность медового пряника, правда, в отличие от последнего, коврижка может достигать весьма внушительных размеров.

Готовить коврижки на Руси начали ещё в IX веке. Сначала они напоминали лепёшки, а тесто делалось из мёда и муки с добавлением ягодного сока.

Название «коврижка» появилось в период с XIII по XV век. В это же время несколько изменился и рецепт приготовления коврижек: в тесто стали добавлять изюм, орехи и сахар. Благодаря присутствию мёда такие изделия долго не черствели, а употреблять их разрешалось даже во время поста.

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

1 стакан воды
0,75 стакана сахара
2 ст. л. мёда
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соды
0,5 ч. л. молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
щепотка молотого имбиря
масло для смазывания формы

Калорийность: 312 ккал

• Смешать воду, сахар и мёд. Поместить смесь на водяную баню, довести до полного растворения сахара, снять с огня, остудить.

• Небольшими частями ввести муку, постоянно перемешивая тесто. По консистенции оно должно напоминать густую сметану. Влить соду, гашёную уксусом. Добавить пряности, перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом. Влить в неё тесто, поместить в разогретую до 180 °C духовку на 20 минут. Готовность проверить зубочисткой или спичкой – она должна выходить из центра коврижки сухой.

• Готовую коврижку немного остудить, нарезать на куски и подавать к столу.

Медовик

Популярный русский торт. Его готовят с использованием коржей, в тесто для которых добавляют мёд.

Считается, что торт был придуман для императорского стола при Александре I. В наши дни медовик остаётся одним из самых популярных в России десертов, он ценится за нежную текстуру и насыщенный медовый вкус и аромат.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час + настаивание

2 яйца
1 стакан сахара
3 ст. л. мёда
3 стакана пшеничной муки
2 ч. л. соды
1 ст. л. уксуса 9 %
Для крема
1 яйцо
1 ст. л. сахара
1 стакан сметаны 20 % жирности
200 г сливочного масла

Калорийность: 467 ккал

• Яйца смешать с сахаром, взбить венчиком, поместить на водяную баню, продолжая взбивать. Вымешивать в течение 3–5 минут, пока смесь не станет светлой и пышной. Влить мёд, ещё раз взбить.

• Не снимая с бани, постепенно вмешать 1 стакан муки, соду, затем ещё 1 стакан муки, хорошо вымешать. Добавить укус и последний стакан муки, взбить. Снять тесто с водяной бани.

• Стол присыпать мукой, выложить тесто, дать остыть, замесить до однородной, немного липкой массы.

• Разделить тесто на 6 частей, каждую раскатать в круглый корж. Чтобы в процессе раскатывания тесто не прилипало к столу, присыпать его мукой. Коржи наколоть вилкой, выпекать в разогретой до 180 °C духовке в течение 5 минут до тёмно-золотистого цвета.

• Приготовить крем. Взбить яйцо и сахар, поместить на водяную баню, влить сметану и ещё раз хорошо взбить. Снять с водяной бани, немного остудить, добавить сливочное масло,

взбивать в течение 5–10 минут.

• Собрать торт. Обильно смазать все коржи кремом так, чтобы он немного стекал по краям. Верхний корж также смазать кремом. Обрезки от коржей измельчить в крошку и посыпать торт сверху. Оставить медовик пропитываться не менее чем на 3 часа, после чего подавать к столу.

Медок

1) Древний русский напиток, питной мёд, который готовили на воде с добавлением мёда и хмеля. Рецептов питного мёда существовало великое множество, для крепости в него добавляли хмель, а также различные пряности, травы и ягоды, которые придавали напитку особый вкус и аромат. В зависимости от добавок напитку давали дополнительное название, например, «хмельной» или «украшенный». Обычно крепость питного мёда составляла 10–16°. Каждый вид напитка полагалось пить по особому случаю, будь то рождение, свадьба, похороны и пр.

Жители Руси почитали мёд как дар природы, помогающий бороться с болезнями, утолять голод и услаждать вкус. Поэтому и напиток, изготовленный из мёда, уважали и использовали чаще всего для религиозных обрядов.

Процесс изготовления питного мёда назывался «медостат». Две трети мёда смешивали с ягодным соком и ставили бродить. В процессе брожения напиток переливали несколько раз, а затем заливали в дубовые бочки и зарывали в землю на 15–20 лет. В результате получали «ставленый мёд». В отличие от ставленого мёда, обычный медок не подвергали выдерживанию в дубовых бочках, а употребляли сразу.

Медок домашний

Время приготовления: 20 мин + настаивание

250 г мёда
6 л воды
5 г хмеля
10 г дрожжей
1 ч. л. жжёного сахара
1 стручок кардамона

Калорийность: 20 ккал

• Мёд размешать в 2 л воды, поместить на огонь, довести до кипения.

• В отдельной посуде хмель залить 500 мл воды, довести до кипения. Добавить к мёду, перемешать.

• Остальную воду довести до кипения, влить в смесь мёда и хмеля, перемешать. Остудить, чтобы напиток был тёплым, но не горячим.

• Добавить дрожжи, жжённый сахар, кардамон, накрыть кастрюлю марлей, оставить для брожения при 8–10 ˚С, пока на поверхности не образуется пена.

• После появления пены процедить, разлить по бутылкам. Употреблять медок сразу или убрать на хранение в холодное место на 2 недели.

2) Разновидность французских сухих красных вин, производящихся в одноимённом апелласьоне в Бордо, на левом берегу реки Жиронда. Вина медок всегда ассамбляжные, то есть включают сок винограда разных сортов – Каберне Совиньон и Мерло, реже Пти Вердо, Мальбек, Каберне Фран. В апелласьоне Медок ежегодно производится около 38 миллионов бутылок вина.

Медуница

Многолетнее травянистое растение семейства Бурачниковые. Латинское название растения *Pulmonária* происходит от *pulmo* – «лёгкое», поскольку медуницу издревле использовали для лечения заболеваний лёгких. У растения длинный, до 80 см, довольно мясистый стебель с широкими листьями, на вершине которого располагаются несколько крупных цветков. Они могут быть лиловыми, синими, голубыми, розовыми и белыми. Согласно одной из легенд, розовые цветы медуницы символизируют Еву, а синие – Адама. Плод медуницы представляет собой небольшой коричневый орешек.

Произрастает медуница на территории всего умеренного пояса Евразийского континента, насчитывается её 8 видов, 6 из которых можно встретить на территории бывшего СССР.

Медуница издавна используется в народной медицине для лечения целого ряда заболеваний. В её составе антоцианы, флавоноиды, аллантоин, сапонины, слизи, кремниевая и аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества, рутин, йод и пр. Особенно широко применяют медуницу для лечения лёгочных заболеваний. Также её назначают как противовоспалительное, отхаркивающее и вяжущее средство, применяют для лечения геморроидальных и носовых кровотечений, малокровия, диатеза, заболеваний желудка и кишечника.

В кулинарии медуницу чаще всего используют как первую витаминную зелень. Из молодых листьев готовят супы и салаты, начинку для пирогов. В пищу можно употреблять и цветки растения. В Англии один из сортов медуницы выращивают специально как салатное растение.

Как выбирать

Собирают как надземную часть медуницы, так и корни растения. Для лечебных целей стебли и листья высушивают и перетирают в порошок. Для использования в пищу нужно отбирать свежие листья, упругие на ощупь.

Как хранить

Свежую медуницу хранят в холодильнике, поместив в полиэтиленовый пакет, в течение 15–20 дней. На зиму растение можно солить или мариновать. Высушенные листья и стебли хранят в сухом тёмном месте.

Салат из листьев медуницы

На 3 порции
Время приготовления: 10 мин

200 г свежих листьев медуницы
100 г зелёного лука
1 яйцо
сметана для заправки
соль по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Листья медуницы и лук промыть, мелко нарезать.
• Яйцо сварить вкрутую. Смешать ингредиенты салата, заправить сметаной, посолить по вкусу. Подавать к столу.

Щи из крапивы и медуницы с картофелем

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

500 г картофеля
1 морковь
300 г крапивы
300 г листьев медуницы
пучок петрушки
3 сваренных вкрутую яйца
сметана для заправки
соль по вкусу

Калорийность: 17 ккал

• Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь – тонкой соломкой. Отварить в воде до готовности.

• Крапиву обдать кипятком, нарезать. Листья медуницы и петрушку промыть, нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло, пассеровать крапиву, медуницу и петрушку в течение 2–3 минут.

• Переложить зелень в картофельный бульон, посолить по вкусу, варить 3 минуты, снять с огня.

• Разлить щи по тарелкам, в каждую положить половинку отварного яйца, заправить сметаной, подавать к столу.

Медуолис

Литовские медовые пряники. Благодаря присутствию мёда в тесте, медуолис долго сохраняются, а для того чтобы сделать их более привлекательными, пряникам придают оригинальную форму и украшают глазурью.

Время приготовления: 2 часа

400 г мёда
5 яиц
1 стакан сахара
цедра 2 апельсинов
2–3 палочки корицы
6–8 бутончиков гвоздики
щепотка семян кардамона
щепотка тёртого мускатного ореха
6–8 горошин душистого перца
1 ч. л. молотого имбиря
1 стакан сметаны
450 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
40 г сливочного масла

Калорийность: 360 ккал

• Мёд подогреть на слабом огне, остудить.

• Желтки яиц отделить от белков, добавить сахар, растереть в однородную массу, соединить с мёдом, перемешать. Белки убрать в холод.

• Апельсиновую цедру выложить в ступку, добавить корицу, гвоздику, кардамон, мускатный орех, душистый перец и имбирь, растереть. Соединить с медово-яичной массой.

• Постепенно ввести сметану, муку и соду, влить растопленное сливочное масло.

• Яичные белки взбить в миксере в крепкую пену. Влить в тесто, перемешать деревянной ложкой.

• Из теста сформировать пряники небольшого размера, выложить их на застеленный бумагой для выпечки противень, поместить в разогретую до 150 °С – 160 °С духовку на 50–60 минут. Достать из духовки, дать остыть, подавать к столу.

Меживо

Блюдо украинской кухни. Овощное рагу, в которое кладут кабачки, баклажаны, помидоры, реже свёклу. Иногда в него добавляют копчёную колбасу или другое мясо. Меживо подают на стол в горячем или холодном виде. Это одна из самых популярных украинских закусок быстрого приготовления.

Меживо из баклажанов

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 небольших баклажана
2 ст. л. растительного масла
3 средние луковицы
3 средних помидора
1,5 стакана мясного бульона
2 ст. л. уксуса 3 %
1 ч. л. сахара
2 лавровых листа
3 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 26 ккал

• Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, нарезать кружками средней толщины. Присыпать солью, сложить в миску, оставить на 15 минут, чтобы ушла горечь. Отжать сок.

• Растительное масло разогреть на сковороде, выложить кружки баклажанов, обжарить с обеих сторон.

• Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

• В глубокую кастрюлю выложить баклажаны, обжаренный лук и помидоры. Залить бульоном, посолить, поперчить, добавить уксус, сахар и лавровый лист. Накрыть крышкой, тушить 15–20 минут.

• Снять с огня, по желанию охладить, подавать к столу, посыпав рубленой петрушкой.

Мезга

Масса раздробленного винограда, состоящая из кожицы, семян, мякоти и сока. Мезга является первым промежуточным продуктом в технологии производства вина. В зависимости от выбранного способа производства, виноградную массу в дальнейшем подвергают настаиванию, брожению, спиртованию, ферментации или обработке теплом. Мезгу разделяют на исходную и стёкшую, оставшуюся после отделения сусла.

Мезе (мезедес)

Набор закусок, подаваемых к алкогольным напиткам или в качестве возбуждающего аппетит аперитива в странах Восточного Средиземноморья. Такой способ неспешно разогреть аппетит, накладывая себе в тарелку еду самостоятельно и беседуя с другими едоками, ведёт своё происхождение ещё со времён Древней Греции. Какого-то конкретного рецепта мезе нет и быть не может, потому что это всегда набор различных закусок, состав которого варьируется не только в зависимости от национальной кухни, но и от конкретного повара или заведения.

Тем не менее, в каждой стране мезе имеет свою специфику. Так, в Турции этот набор закусок подаётся к традиционному крепкому напитку ракы и состоит обычно из мягкого сыра, перечной массы с орехами, холодного салата из баклажанов, долмы, йогурта, мини-кебабов. В Греции и на Кипре в качестве мезе чаще всего подают морепродукты, а крепкий напиток, который их дополняет, – узо. В Сербии мезе состоит из сыра, сметаны, ветчины и хлеба, а в Албании – из прошутто, салями, сыра и оливок.

Самый щедрый и сложный вариант мезе подают в Ливане – здесь это полноценная трапеза, включающая до двадцати различных закусок, от холодных до горячих, из всех основных продуктов: вначале подаются маслины, салаты, йогурт, овощные блюда с яйцами, затем наступает черёд горячих блюд из рыбы, птицы или мяса.

См. также Тапас.

Мекицы

Болгарские жареные лепёшки из дрожжевого теста, которые принято подавать к завтраку, дополняя вареньем, мёдом или брынзой. Один из самых популярных видов мучных изделий в Болгарии.

На 12 шт.
Время приготовления: 40 мин + расстойка

40 г свежих дрожжей
0,5 стакана воды
2 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
5 ст. л. растительного масла
2,5 стакана молока
4,5 стакана пшеничной муки
растительное масло для жарки

Калорийность: 239 ккал

• Дрожжи развести в слегка тёплой воде, добавить сахар и пару ст. ложек муки. Размешать и оставить до появления пузырьков.

• В опару всыпать оставшуюся муку, добавить все остальные ингредиенты и замесить мягкое тесто. Оставить в тепле для расстойки на 1,5–2 часа.

• Подошедшее тесто слегка обмять, отрывать от него небольшие куски и смазанными растительным маслом руками формировать лепёшки толщиной не более 1 см, причём по краям лепёшки должны быть толще, чем в центре.

• Лепёшки обжаривать на сковороде на растительном масле с обеих сторон.

• Подавать горячими, по желанию дополнив вареньем, мёдом или брынзой.

Мекленбургский рулет

Блюдо немецкой кухни, картофельный рулет с начинкой из шкварок и жареного лука. Традиционно его готовят в Северо-Восточной Германии во время карнавальных шествий.

Секрет мекленбургского рулета заключается в способе приготовления картофеля, который используют слегка недоваренным, в отличие от многих других подобных рецептов. Рулет прекрасно сочетается со знаменитым немецким пивом.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

300 г картофеля
250–300 г пшеничной муки
1 ст. л. крахмала
2 яйца
1 яичный желток
40 г сливочного масла
1 ст. л. сметаны
2 луковицы
200 г бекона или грудинки
пучок зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 296 ккал

• Картофель очистить, отварить до полуготовности, остудить и натереть на крупной тёрке. Муку соединить с крахмалом, добавить к картофелю. Отдельно взбить яйца со щепоткой соли, добавить растопленное масло, перемешать. Влить смесь в посуду с картофелем, добавить сметану, замесить мягкое тесто. Оставить на 30 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Грудинку или бекон измельчить, вытопить на прогретой сковороде до состояния шкварок. Зелень промыть, нарезать. На вытопившемся жире спассеровать лук, добавить зелень, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, снять с огня.

• Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см, положить начинку, равномерно разровняв её по всей поверхности. Свернуть рулет, края склеить яичным желтком.

• Форму для выпечки смазать маслом, положить рулет, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 30–40 минут. (Перед

запеканием рулет можно разрезать на несколько кусков.)

• Достать готовый рулет из духовки, немного остудить, подавать к столу.

Мексиканская кухня

Мексиканская кухня, оригинальная и самобытная, заслуженно пользуется популярностью во всём мире. Первое, что приходит на ум при упоминании мексиканской кухни, это жгучий перец чили, кукурузные лепёшки тортильи и текила. Но, конечно, кухня Мексики включает в себя намного больше блюд и продуктов, которые не столь известны. Например, мало кто знает, что до сих пор среди национальных рецептов сохранились такие, в которых используются гремучие змеи, игуаны и пауки. Это наследие предков современных мексиканцев – ацтеков, живших на территории Южной Америки тысячи лет назад.

Разнообразие блюд мексиканской кухни объясняется смешением древних рецептов ацтеков с рецептами испанской и французской кухонь, пришедших сюда во времена завоевания Нового Света. Испанцы оказали особенно большое влияние на местную кухню, привнеся в неё новые ингредиенты и способы приготовления блюд.

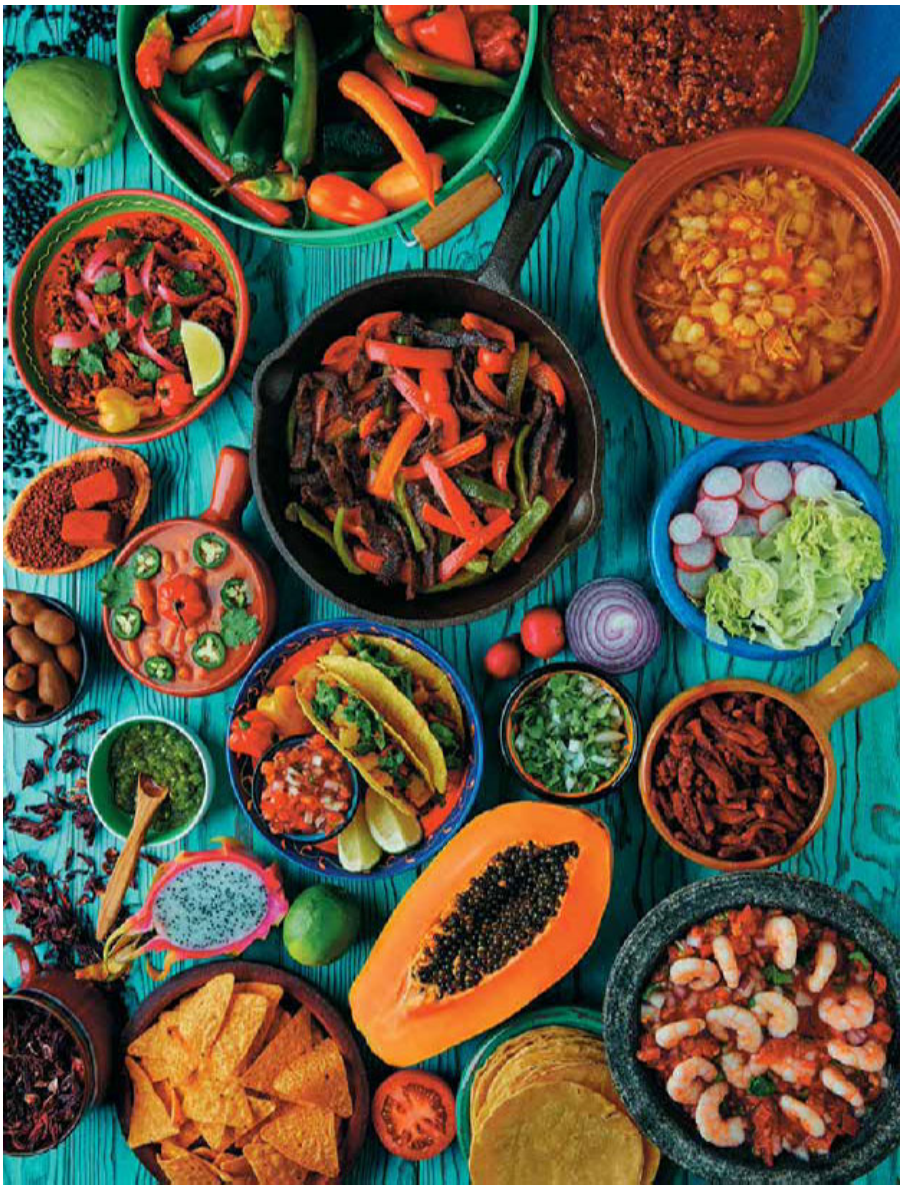
Одним из самых древних продуктов местной кухни является перец чили, ставший поистине «визитной карточкой» кулинарии этой страны. Его кладут в салаты и закуски, фаршируют, добавляют в соусы, мясные и рыбные блюда. Однако пальму первенства в мексиканской кухне удерживает не он, а кукуруза. Это растение произрастало на территории современной Мексики тысячи лет и, естественно, на протяжении веков местные жители использовали её в пищу. Кукурузу употребляют в жареном и варёном виде, перемалывают её в муку и пекут лепёшки, используют в качестве панировки для мяса и даже делают из неё алкогольные напитки.

В мексиканской кухне много мясных и рыбных блюд, которые готовят, обильно добавляя специи, прежде всего перец и кинзу. Интересно, что для измельчения мяса не принято использовать мясорубку, обычно его мелко рубят с помощью ножа либо готовят целым куском и лишь затем разбирают на волокна. Самое популярное мясное блюдо здесь – фахитас, представляющее собой кусочки поджаренной на гриле говяжьей покромки.

Распространённым гарниром является рис, также чрезвычайно популярны в Мексике бобовые, особенно фасоль, которые употребляют не только в качестве гарнира, но и как самостоятельное блюдо, а также используют в начинках для лепёшек.

Традиционные мексиканские лепёшки тортильи пекутся обычно из кукурузной муки, но есть варианты и из пшеничной

муки. Тортильи входят в состав многих блюд в качестве одного из ингредиентов, например, на этих лепёшках готовят традиционный мексиканский омлет уэвос; заворачивают в них начинку из мяса и овощей – получается буррито (в обжаренном виде такие рулетики с начинкой называются чимичанги); делают энчиладас – конвертики из тортилий с начинкой из курицы и фасоли. Часто тортильи подают в качестве закуски с гуакамоле (пастой из авокадо) и соусом пико де гайо из перца халапеньо, лука и помидоров.



Без добавления овощей не обходится практически ни одно блюдо, особенно часто используются авокадо, помидоры, лук, грибы и такой специфический мексиканский продукт, как кактус нопаль, причём в блюда добавляют не только плоды растения, но и его цветы и семена. По вкусу кактус напоминает огурец, поэтому является прекрасной альтернативой традиционным овощам.

Самый известный алкогольный напиток в этой стране – текила. Также именно из Мексики происходят такие безалкогольные напитки, как какао и горячий шоколад.

Несмотря на то, что славится мексиканская кухня отнюдь не десертами, их много, и они достаточно разнообразны. Мексиканцев, а, вернее, их далёких предков можно назвать «прародителями» шоколада. Индейцы первыми стали использовать какао-бобы в пищу. Правда, первый настоящий шоколад появился во времена испанской колонизации, когда в него стали добавлять молоко и сахар. Для приготовления десертов в современной мексиканской кухне широко используются молоко и молочные продукты, а также свежие фрукты и сахарный тростник. Самыми популярными десертами можно назвать суфле из кукурузы, тыкву в сиропе, разнообразные пудинги и т. д.

Своеобразным сплавом кулинарных традиций Мексики и юга США является кухня под названием «текс-мекс» (*см. Текс-Мекс*).

Важнейшие блюда мексиканской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Буррито – небольшая мягкая пшеничная лепёшка круглой формы, в которую заворачивают разнообразную начинку.

Гуакамоле – закуска, пюре из авокадо с соком лимона.

Кесадилья – пшеничная или кукурузная лепёшка круглой формы. Её наполняют составной начинкой, складывают пополам, а затем обжаривают.

Моле – шоколадный соус к мясу и птице.

Пико де гайо – острый соус из перца халапеньо с луком и помидорами.

Платильо – холодный салат с мясом, овощами и зеленью.

Сальса – острый томатный соус с добавлением чеснока, перца чили, кориандра и чёрного перца.

Севиче – тонко нарезанные кусочки свежей рыбы, маринованные в смеси сока цитрусовых.

Тако – большая кукурузная или пшеничная лепёшка, которую

обычно подают с начинкой из говядины, свинины, курятины, морепродуктов, бобов и овощей.

Тортилья – небольшая круглая лепёшка из кукурузной или пшеничной муки.

Уэвос – омлет на основе из тортильи.

Фахитас – нарезанное полосками жареное мясо с овощами, завёрнутое трубочкой в лепёшку тако. В фахитос обязательно добавляют соусы чили и гуакамоле.

Чабела – абрикосовый пирог.

Чили кон карне – мясо (чаще всего говядина), тушённое с перцем чили, луком, фасолью и помидорами, с добавлением специй.

Чили син карне – вегетарианский вариант чили кон карне.

Чимичанги – обжаренные бурритос.

Эмпанадас – пирожки с мясной начинкой, аналог бразильских ампанадас.

Эстофадо – очень густой суп из мяса с овощами.

Мексиканский огурец

см. Чайот.

Мексиканский салат

Традиционная закуска мексиканской кухни.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

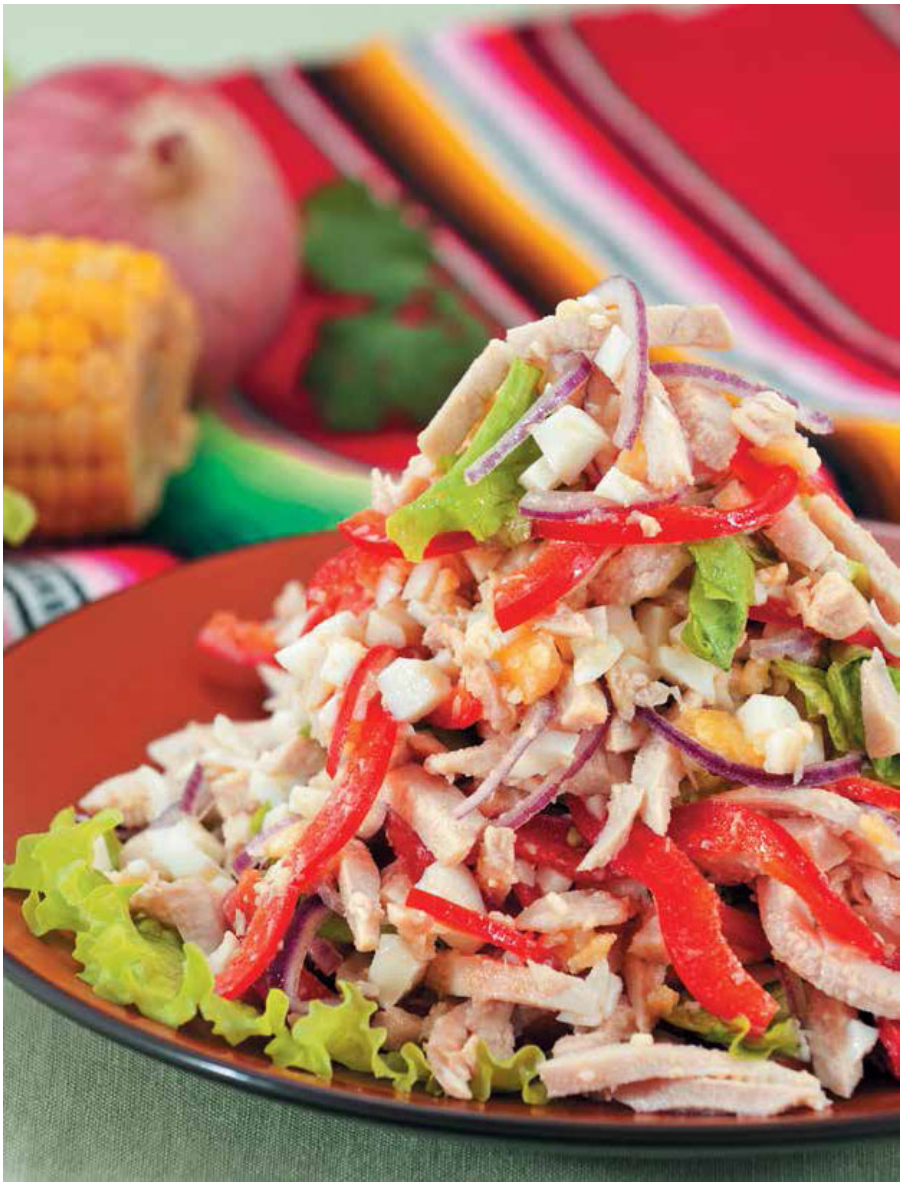
2 яйца
300 г куриного филе
1 красный сладкий перец
1 красная луковица
100 г корня сельдерея
1 небольшой пучок салата
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. столового уксуса или лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы. Мелко нарезать или натереть на крупной тёрке. Куриное филе отварить в течение 20–25 минут до готовности, остудить, нарезать тонкой соломкой.

• Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Корень сельдерея очистить, нарезать тонкой соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, порвать руками на мелкие кусочки.

• Смешать все ингредиенты салата в глубокой миске, посолить. Отдельно смешать оливковое масло с уксусом или соком лимона, заправить салат и сразу подавать к столу.



Меланж

Яичная смесь, используемая в кулинарной промышленности. Необходимость применения яичной смеси появилась вследствие хрупкости куриных яиц, довезти которые в целом виде до кулинарного цеха часто не представлялось возможным.

Меланж представляет собой полужидкую жёлто-оранжевую массу, разлитую по бутылкам. Обычно его добавляют в тесто для приготовления бисквитов и другой выпечки, в рецептуре которой не нужно использовать отдельно желтки или белки.

Поскольку яичная смесь быстро портится, меланж, не предназначенный для немедленного использования, замораживают, чтобы продлить срок хранения.

Меласса (чёрная патока)

Побочный продукт производства сахарного песка. Внешне чёрная патока похожа на тягучий сироп бурого цвета со специфическим запахом. В некоторых странах, например, в Канаде и США чёрная патока давно нашла применение в кулинарии как заменитель сахарного сиропа, её также применяют для производства алкогольных напитков. Меласса богата углеводами, в ней содержатся азотистые соединения и зола.

Мелидзано

Блюдо греческой кухни. Закуска из печёных баклажанов с чесноком, йогуртом и лимонным соком. Примечательно, что хранится приготовленная закуска достаточно долго, что позволяет хозяевам всегда быть готовыми к приёму гостей, которых в Греции очень любят. Подают мелидзано обычно с лепёшкой или тостами из пшеничного хлеба.

На 4–6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

1 кг баклажанов
1 лимон
пучок петрушки
2 зубчика чеснока
0,5 стакана густого натурального йогурта без добавок
3–4 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Баклажаны вымыть, проколоть кожицу вилкой, уложить на противень. Запечь в духовке до мягкости. Достать из духовки, остудить.

• Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кубиками или размять вилкой.

• Лимон разрезать пополам, выжать сок. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

• В блендер выложить баклажаны, рубленую зелень, чеснок, добавить лимонный сок, измельчить все ингредиенты в однородную массу.

• В получившуюся смесь влить йогурт, еще раз перемешать, посолить по вкусу.

• Готовую закуску убрать в холодильник на 30 минут. Выложить на тарелку, полить оливковым маслом, подавать к столу.

Мелисса

Растение семейства Яснотковые. Родиной мелиссы считают Южную Европу и Восточное Средиземноморье. Мелисса известна человечеству более 2000 лет. Её целебные свойства отмечали Авиценна и Плиний Старший, а в более позднее время – Парацельс. В Средние века она была одной из самых популярных и доступных приправ. Вплоть до XVI столетия использовалась исключительно дикорастущая мелисса. И до сих пор культивируется только один вид – мелисса лекарственная, от диких растений она отличается стелющимся стеблем и более мелкими листьями.

В природе существует несколько растений, близких к мелиссе по внешнему виду, это кошачий котовник («кошачья мята») и молдавский змееголовник («турецкая мелисса») – отличить их от мелиссы возможно только во время цветения.

Мелиссу часто называют лимонной мятой, но это в корне неверно. Мелисса и мята – два совершенно разных растения. Они отличаются как по внешнему виду, так и по вкусу. У мелиссы ярко выраженный освежающе-лимонный запах с пряными нотками. Ещё одно отличие от мяты – до начала цветения она обладает более тонким и приятным ароматом, а после появления цветков запах мелиссы становится не таким насыщенным и менее стойким. Отличается мелисса от мяты и химическим составом: если в мяте больше витамина С, то мелисса содержит все витамины группы В и в незначительной степени витамин С. Также в мелиссе есть соли селена, марганец, цинк и медь.

Употребление мелиссы помогает лечить неврозы и

бессонницу, дисфункцию мочеполовой системы (особенно у женщин), уменьшает гиперактивность у детей, улучшает пищеварение. Также мелисса обладает желчегонным и противовирусным действием. Отвар или настой мелиссы помогает залечивать раны и губительно действует на многие грибковые инфекции. Часто мелиссу используют в диетическом питании. Помимо того, что она способствует выведению токсинов и стимулирует обменные процессы, мелисса отлично успокаивает нервную систему и помогает снять психологическую зависимость от еды.

Как приправа мелисса особенно популярна в европейской и американской кухнях. Используют свежие или сушёные побеги и молодые листья мелиссы, причём срезают их до начала цветения. Мелиссу добавляют в салаты, супы, соусы и десерты. Ею ароматизируют сыры. Мелисса – частый ингредиент тонизирующих алкогольных и безалкогольных напитков. Широко используют мелиссу при мариновании и засолке продуктов. Она хорошо сочетается с разными видами чая, а в травяных сборах чаще всего используется со зверобоем, тимьяном, жасмином или анисом.

Как выбирать

Лучше всего срезать свежую мелиссу до начала цветения или в первый день цветения.

Как хранить

Это растение можно выращивать в горшке на подоконнике круглый год, таким образом у вас под рукой всегда будет свежая мелисса. В сушёном виде её можно хранить в плотном бумажном пакете в тёмном месте не более 2 лет.

Подготовка

Для того чтобы мелисса полностью раскрыла и сохранила аромат, её добавляют в горячие блюда уже после того, как они сняты с огня, и дают настояться несколько минут.

Соус из мелиссы

Время приготовления: 20 мин

2–3 см корня имбиря
1 перчик халапеньо
1 небольшой пучок мелиссы
1 зубчик чеснока
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 31 ккал

• Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке. Перец очистить от семян и перегородок, крупно нарезать. Мелиссу промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В чашу кухонного комбайна сложить имбирь, перец и чеснок. Добавить сахар и соль. Измельчить всё до однородной кашицы.

• Добавить мелиссу, уксус и масло. Ещё раз измельчить. Переложить соус в соусник и сразу подавать к мясу, рыбе или пасте.

Лимонад с мелиссой

На 2 л
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 пучок свежей или 6 ст. л. сушёной мелиссы
1,8 л воды
2 крупных лимона или апельсина
4 ст. л. мёда
лёд для подачи

Калорийность: 19 ккал

• Мелиссу промыть, стряхнуть воду. Несколько веточек отложить, остальную мелиссу крупно нарвать и залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой. Дать настояться 10 минут и процедить.

• Лимоны тщательно промыть щёткой и нарезать вместе с кожурой на кружочки толщиной 5 мм.

• Мёд развести в половине стакана тёплой воды. Приготовленной смесью залить лимоны и оставить на 10 минут.

• Лимоны вместе с соком поместить в кувшин, влить настой мелиссы, перемешать. Добавить оставшиеся веточки мелиссы и долить в кувшин холодную кипячёную воду. Поставить лимонад в холодильник на 1 час до полного охлаждения.

• Стаканы наполнить льдом наполовину. Подать на стол лимонад и стаканы со льдом.

Меломакарона

Греческое рождественское печенье с ароматом гвоздики, корицы и апельсина, посыпанное рублеными грецкими орехами и пропитанное сиропом.

Рецепт меломакарона имеет очень древнюю историю. Изначально, примерно в V веке, словом «макарона» обозначали пресные лепёшки, которые раздавались в церкви после заупокойной службы. Но, по свидетельству многочисленных источников, уже в VII столетии эти лепёшки стали подавать на стол с мёдом в качестве десерта.

Каждая хозяйка делает меламакарона по-своему. Традиционно меломакарона готовят старшие в семье женщины. Это печенье может быть постным (на оливковом масле) и скоромным (на сливочном масле с молоком).

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг пшеничной муки
1 ч. л. соды
200 г сливочного масла
1 стакан оливкового масла + для смазывания
1 стакан сахара
1 ч. л. молотой корицы
цедра 1 апельсина
1 стакан мелко нарубленных грецких орехов

Для сиропа
2 стакана воды
2 стакана сахара
1 стакан жидкого мёда
сок 1 лимона

Калорийность: 483 ккал

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, добавить соду.

• Размягчённое сливочное масло взбить добела, добавить оливковое масло, сахар, корицу и цедру апельсина, размешать и влить в муку. Вымесить тесто.

• Скатать тесто в жгут, нарезать кусочками толщиной 5–6 см, сформировать овальные печенья.

• Противень смазать оливковым маслом. Выложить на противень печенья, оставив между ними по 2 см с каждой стороны.

• Выпекать печенье в духовке при 180 °C около 30 минут до золотистого цвета. Достать из духовки, переложить на решётку и полностью охладить.

• Приготовить сироп. В глубокий сотейник влить воду, всыпать сахар, на сильном огне довести смесь до кипения и убавить огонь до среднего. Добавить мёд и лимонный сок, перемешать, снять с огня, немного охладить.

• С помощью шумовки опускать по 2–3 печенья в тёплый сироп, держать в нём около 1 минуты, а затем выкладывать их на решётку.

• Повторить процедуру с каждой порцией печенья дважды, следя, чтобы оно не размокло.

• Выложить печенье на большое блюдо слоями, обильно пересыпая каждый слой грецкими орехами.

Мельба

см. Тост «Мельба».

Мельница

см. Мули.

Менажница

(от фр. *melanger* – смешивать)

Неглубокое блюдо для подачи продуктов, разделённое на несколько секций. Менажницу можно назвать одним из самых «молодых» видов посуды. Придумали её в 60-х годах прошлого века – сначала она была одноразовой и использовалась для подачи еды в транспорте. В такие тарелки было просто укладывать все блюда для обеда сразу. Позднее этот столовый прибор стали выпускать и как предмет сервировки стола.

За 50 лет своей истории менажница претерпела много изменений. Сегодня менажницы выпускают как единой тарелкой, так и набором отдельных мисок, которые складываются в единую композицию и объединяются общим основанием. Бывают многоярусные менажницы, такие, как правило, используют для выкладки десертов и закусок.

По общему правилу сервировки в одноярусных менажницах с 2 или 4 отделениями подают различные закуски. В менажницах с большим количеством отделений подают ингредиенты для салата и соусы, предполагая, что гости «соберут» нужный салат в своей тарелке. Ещё одна разновидность менажницы – кабаретка (состоит из трёх секций, соединённых в виде листа клевера) – предназначена для подачи соусов или икры разных видов.

Мерджимек чорбасы

Один из самых популярных турецких супов-пюре из красной чечевицы. Готовят такой суп непосредственно перед подачей, так как разогревать его нельзя.

В турецком языке нет понятия «есть суп», в Турции супы пьют. Поэтому мерджимек чорбасы часто готовят как фастфуд и продают в стаканчиках. К супу подают сухарики, дольки лимона, острый или мятный соус.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 стакан красной чечевицы
2 л мясного бульона
1 средняя луковица
1 большая картофелина
1 лимон
свежая мята для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 68 ккал

• Чечевицу промыть, откинуть в дуршлаг.

• Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать чечевицу.

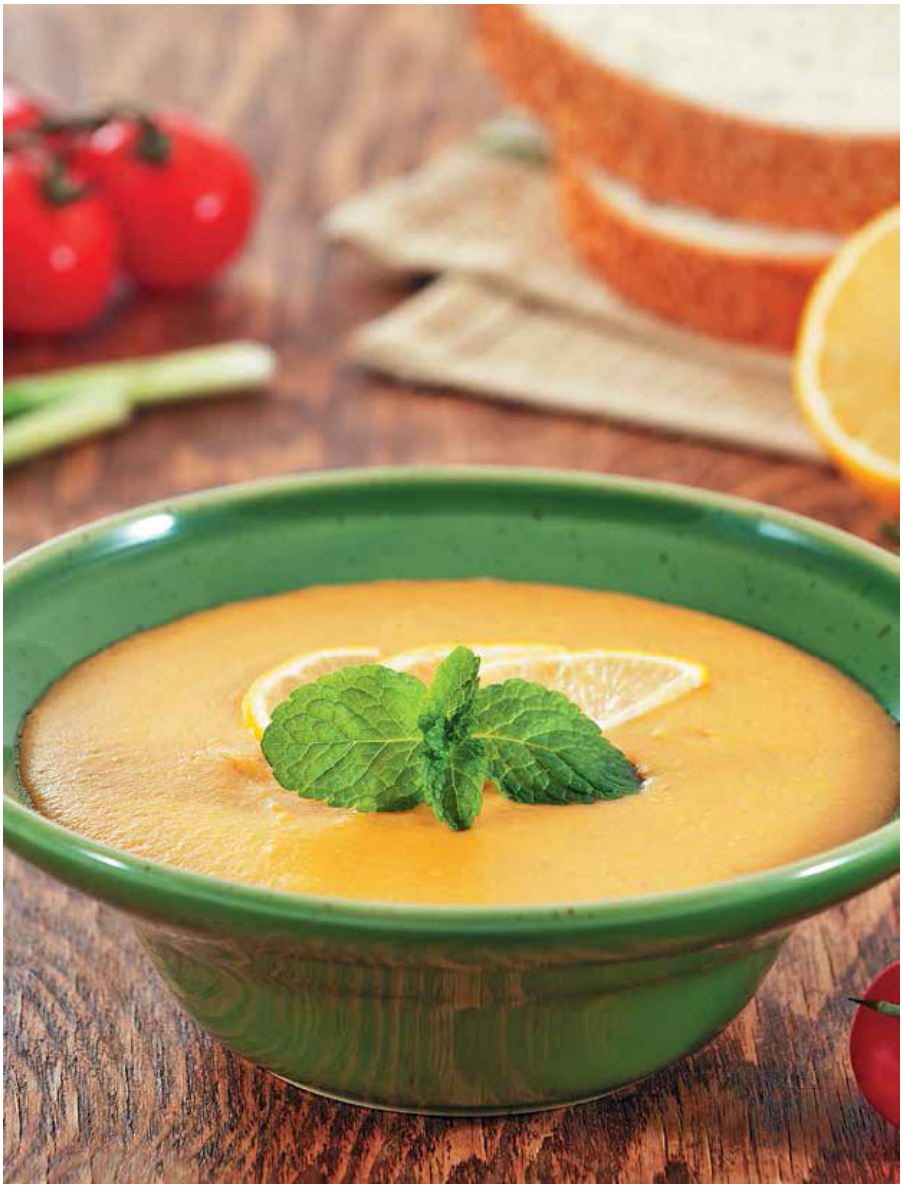
• Лук и картофель очистить, нарезать на мелкие кубики, добавить в кастрюлю.

• Варить на слабом огне 25–30 минут, до готовности картофеля и чечевицы.

• Снять суп с огня, немного охладить, затем измельчить в блендере и влить обратно в кастрюлю. Посолить по вкусу и довести до кипения.

• Лимон вымыть и нарезать на тонкие дольки.

• Суп разлить по тарелкам, дополнить дольками лимона, украсить мятой и подать к столу.



Меренга

см. Безе

Мерланг

Рыба семейства тресковых. Обитает на всей протяжённости северо-восточной части Атлантики, от Португалии до Исландии и юго-восточной части Баренцева моря, также её добывают и в континентальных морях – Чёрном, Адриатическом и Эгейском.

Калорийность мерланга низкая, всего 88 ккал на 100 г продукта. Из-за этого и в виду низкой жирности мерланг считается диетическим продуктом.

В мерланге довольно много костей, а мясо несколько суховато – это основная причина, почему в России его относят к категории дешёвых рыб.

До конца XX века эта рыба практически во всех странах мира не особо ценилась как объект промысла. Так было везде, кроме Голландии. Здесь мерланг считается традиционной рыбой. Голландцы готовят его с салом и/или беконом, что сильно увеличивает жирность и придаёт рыбе особенный вкус. В голландской кухне из мерланга готовят множество супов и похлёбок, его запекают, обжаривают и тушат. Особый вид местного фастфуда – кусочки мерланга в кляре, обжаренные во фритюре.

Мерланга жарят, тушат, варят, готовят из него фарш. Часто вялят или консервируют. Хорошо сочетается мерланг со всеми цитрусовыми, орехами (особенно грецкими), овощами, грибами, пряными травами и белым вином.

Мерланг, запечённый с травами и лимоном

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

2 потрошёные тушки мерланга
1 крупный лимон
4 веточки розмарина
4 ст. л. кукурузного масла
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Рыбу промыть, удалить жабры, очистить от чешуи. Натереть тушки солью и оставить на 10 минут.

• Лимон разрезать вдоль пополам, затем нарезать на тонкие ломтики. Розмарин промыть, стряхнуть воду. Половину кукурузного масла смешать с горчицей.

• Форму для запекания выстелить фольгой, оставив длинные концы. Рыбу обмазать оставшимся кукурузным маслом и выложить на фольгу. Каждую тушку смазать изнутри смесью кукурузного масла и горчицы, вложить в рыбу по 1 ст. ложке сливочного масла и паре веточек розмарина.

• Поперёк каждой тушки сделать несколько глубоких надрезов, в каждый вложить по ломтику лимона. Завернуть фольгу неплотно. Запекать рыбу в духовке при 180 ˚С в течение 25 минут.

Мерлуза (хек)

Род рыб семейства мерлузовых. Всего известно около 10 видов мерлузы, все они называются по месту обитания – европейская, тихоокеанская, аргентинская, чилийская, новозеландская, капская (последняя добывается у берегов Африки). Самый распространённый вид мерлузы – серебристая, в России она известна под названием «хек».

Доказано, что регулярное употребление в пищу мяса мерлузы понижает уровень сахара в крови, является профилактикой ожирения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Её можно использовать в детском питании, в ней мало костей, а мясо нежное, без ярко выраженного рыбного вкуса.

Мясо хека является великолепным источником белка, необходимого для восстановления и роста тканей. В нём содержатся витамины группы В, играющие важную роль в метаболизме, необходимые для нормального состояния сосудов, принимающие активное участие в тканевом дыхании и выработке энергии. Необходимый для зрения и кожи витамин А и аскорбиновая кислота повышают сопротивляемость организма и помогают противостоять инфекциям.

Также мясо мерлузы – отличный источник минералов и микроэлементов: железа, необходимого для кроветворения; кальция и фосфора, важных для опорно-двигательного аппарата.

Из мерлузы получаются отличные холодные закуски, первые и вторые блюда. Она вкусна в любом виде – отварная, жареная, припущенная с овощами. Из неё делают котлеты, тефтели, пудинги, а также используют для приготовления фарша. Хорошо сочетается мерлуза с фенхелем, сельдереем и петрушкой.

Подходят к этой рыбе сметанные и горчичные соусы.

Жареное филе мерлузы.

Мерлуза в соусе из белого вина

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

500 г филе мерлузы
6 крупных шампиньонов
3 ст. л. лимонного сока
1 белая часть лука-порея
2 средние моркови
6 луковиц шалота
2 маленькие луковицы
80 г сливочного масла
1 веточка тимьяна
250 мл сухого белого вина
100 мл сметаны
2 ст. л. рубленой петрушки
отварной картофель для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Филе промыть и обсушить бумажными салфетками. Нарезать на средние куски, посолить и поперчить по вкусу, оставить на 15 минут.

• Грибы нарезать тонкими ломтиками, залить соком лимона и оставить на 10 минут. Лук-порей хорошо промыть и нарезать на тонкие кольца. Морковь и лук-шалот очистить и нарезать на тонкие кольца. Лук очистить, мелко порубить.

• В сотейнике растопить половину масла. Выложить в него лук-порей, морковь, лук, веточку тимьяна, накрыть сотейник крышкой и потушить на слабом огне 7–8 минут.

• Влить в сотейник вино, посолить и поперчить по вкусу и варить на слабом огне ещё 15 минут. Готовый соус процедить.

• Форму для запекания смазать оставшимся маслом. На дно формы уложить лук-шалот и грибы, сверху куски рыбы. Залить соусом и запекать в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

• Достать рыбу из духовки и переложить на блюдо. В соус, оставшийся после запекания рыбы, добавить сметану, тщательно перемешать. Залить соусом рыбу и посыпать рубленой петрушкой.

• Подавать мерлузу в соусе из белого вина с гарниром из отварного картофеля.

Мерные ёмкости

Приспособления для отмеривания точного количества продуктов. Мерные ёмкости бывают разных форм – стаканы, чашки, ложки и т. п. Существует разница в метрической системе для разных стран, поэтому часто на мерных ёмкостях обозначается соответствие разных систем или наносится определяющая шкала.

Меры веса и объёма

см. Вес продуктов в стандартных объёмах.

Меры веса и объёма в английской системе

Мерный кувшин

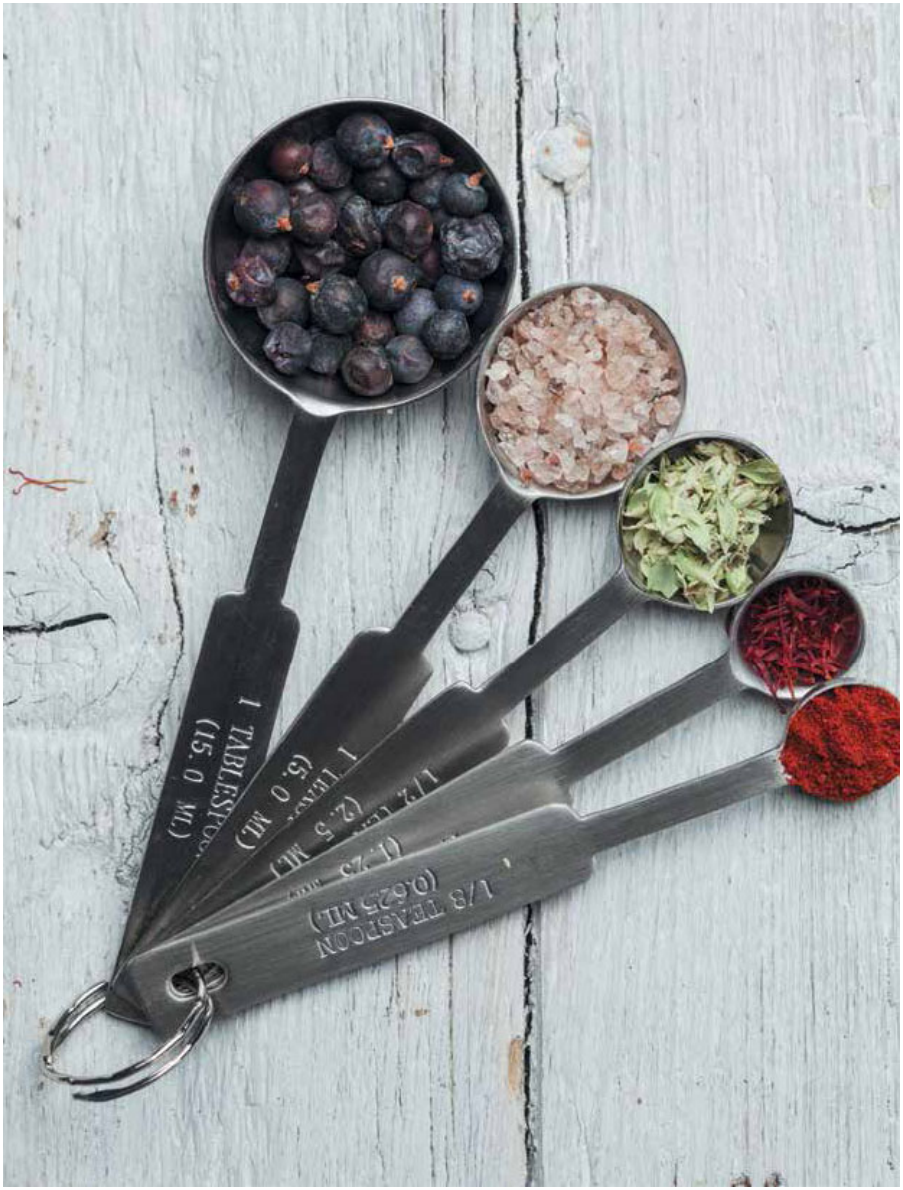
В кулинарии для обозначения массы того или иного ингредиента используются две основные системы единиц измерения массы сыпучих, а также жидких и твёрдых кулинарных ингредиентов – метрическая и английская. Первая – это привычные нам килограммы, граммы и миллилитры. Вторая используется в американской или английской кухнях, а также кухнях бывших британских колоний. В этих странах для отмеривания продуктов используют следующие меры:

фунт = 16 унциям = 453,5 г
унция = 16 драхмам = 28,5 г
галлон = 4 квартам = 8 пинтам = 4,5 л
пинта = 570 мл

В свою очередь, в унциях измеряют как сыпучие продукты, так и жидкости. Так называемая «жидкая унция» может быть американской – тогда она равна 29,5 мл, или английской, которая соответствует 28,5 мл.

Часто для обозначения количества используется понятие *cup* – чашка. В разных странах чашка обозначает разный объём, в американской системе принято значение в 240 мл, в английской –

280 мл.



Мескаль

Мексиканский алкогольный напиток из сока растения голубая агава. Исследователи считают, что история мескаля насчитывает, по меньшей мере, 2000 лет. Примерно в начале нашей эры сразу несколько индейских племен, населявших территорию современной центральной Мексики, обнаружили, что сок агавы, оставленный на воздухе, начинал бродить и превращался в слабоалкогольный напиток. Когда в начале XVI века в Мексику прибыли испанцы, они сначала не признали ацтекский напиток из-за слабого содержания в нём алкоголя. Взяв за основу сок агавы, они стали изготавливать напиток, по сути являвшийся самогоном. Собственно, с XVI столетия основные этапы производства мескаля не менялись.

Сердцевины агавы запекают на древесном угле в каменных ямах-печах, затем из сырья выдавливают сок, его сбраживают 2–3 дня и путём дистилляции выгоняют из него спирт. До середины прошлого века мескаль перегоняли один раз и получали напиток крепостью не более 25°, в 60-х годах XX века мескаль стали перегонять дважды и крепость напитка достигла 38–43°. Мескаль однократной перегонки с добавлением сахара называется текилой (*см. Текила)*. Мескаль без выдержки называют натураль, а при выдержке более года – аньехо. Для лучших продаж производители мескаля придумали несколько ходов – это и бутылка квадратной формы, и притягивание истории о древнем ацтекском напитке (что в отношении мескаля в корне неверно, так как ацтеки не знали технологии перегонки). Ещё одним рекламным трюком стала гусеница в бутылке, которая якобы доказывает натуральность происхождения напитка. На самом деле это не более чем реклама.

Пьют мескаль из маленьких стопок, закусывая солью и лаймом (или лимоном). Также мескаль входит в состав многих коктейлей.

Метакса

Греческий крепкий алкогольный напиток, основанный на винном дистилляте, смешанным с мускатным вином и настоем из трав. Проще говоря, это смесь напитка коньячного типа с вином.

Метакса входит в престижный список 100 самых популярных спиртных напитков мира, став своеобразным символом Греции.

История напитка началась в 1888 году, когда молодому Спиросу Метаксасу пришла в голову мысль создать новый алкогольный напиток по рецептам виноделов Древней Греции. Во время строительства первого завода в городе Пирей была найдена старинная монета, посвящённая победе греков над персами в морском сражении при Саламине – её изображение и стало эмблемой метаксы. Уже с 1892 года напиток стал экспортироваться в Османскую империю и в Египет. И в самой Греции метакса сразу же пришлась по вкусу. Жена короля Греции Георгия I, Великая княгиня Ольга Константиновна Романова, подарила несколько бочек метаксы российскому императору Александру III.

Напиток за очень короткое время стал поставляться ко многим королевским дворам – Сербии, Германии, Болгарии и других стран Центральной Европы, и даже Эфиопии. Заводы по его производству были построены в Константинополе, Каире и в Одессе, где первое предприятие Спироса Метаксаса появилось в 1890 году. В те времена производство метаксы в России достигало 100 тысяч бочек в год. Особенную популярность этот бренд завоевал в США, здесь её называют «летучий бренди».

Рецепт метаксы хранится потомками основателя компании в строжайшем секрете. О производстве напитка известно немного. Метаксу делают из винного спирта двойной перегонки.

Используется виноматериал из трех регионов: Коринф, Крит и Аттика. После перегонки спирт выдерживается в дубовых бочках на протяжении 3–15 лет (некоторые виды метаксы могут выдерживаться до 80 лет). Далее полученный бренди смешивают с мускатным вином, произведённым на островах Самос и Лемнос и имеющим выдержку от года. Затем добавляют оригинальный травяной настой и лепестки роз. Перед бутилированием полученный бренди подвергается холодной фильтрации, то есть охлаждается до температуры −6 ˚С в течение 48 часов, после чего пропускается через микрофильтры.

Классифицируется метакса по сроку выдержки спирта в дубовых бочках:

metaxa 3 stars – 3 года выдержки;

metaxa 5 stars – 5 лет выдержки;

metaxa 7 stars – 7 лет выдержки;

metaxa grand olympian reserve – 12 лет выдержки;

metaxa grand fine – выдержка от 8 до 15 лет (продается в керамическом кувшине);

metaxa private reserve – выдержка от 20 до 30 лет (поставляется в хрустальном графине);

metaxa aen – выдержка от 30 до 80 лет.

Метаксу пьют комнатной температуры небольшими глотками из рюмок для ликёра. В качестве закуски к метаксе можно подавать цитрусовые, виноград, бутерброды с икрой, молочный шоколад, листья свежего салата, сыры и запечённое мясо.

Для уменьшения крепости напиток разбавляют тоником и цитрусовыми соками в пропорции 1:1. Метаксу добавляют в чай или кофе. Кстати, в Греции такой чай считается лечебным. Также с добавлением метаксы делают коктейли.

Коктейль «Александра»

Коктейль создан и назван в честь английской королевы Александры Датской, которая правила Британской империей вместе со своим мужем Эдуардом VII в 1901–1910 гг.

На 1 порцию

30 мл шоколадного ликёра
30 мл сливок 20 % жирности
30 мл метаксы
тёртый шоколад (по желанию)

• В шейкер влить шоколадный ликёр, добавить сливки и тщательно взболтать.

• Добавить метаксу и ещё раз взболтать.

• Перелить коктейль в бокал для мартини. Сверху можно посыпать тёртым шоколадом.

Метаума

Традиционное горячее блюдо тунисской кухни, говядина, тушённая с нутом, уксусом и большим количеством специй.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин + замачивание

200 г нута
500 г говяжьей вырезки
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. соли
2 средние луковицы
2–3 крупных помидора
4–5 зубчиков чеснока
1 перец чили
5 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. молотого красного перца
1 ст. л. аджики
350 мл воды
2 ст. л. столового уксуса

Калорийность: 108 ккал

• Нут промыть и замочить в холодной воде на 4–6 часов.

• Мясо промыть, нарезать крупно. Добавить к мясу чёрный перец, кориандр, соль и перемешать. Оставить мясо на 15 минут.

• Лук очистить, нарезать крупно. С помидоров снять кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать. Перец чили очистить от семян и перегородок, мякоть мелко нарубить.

• В сковороде разогреть масло, обжаривать мясо вместе с луком в течение 15 минут. Затем добавить в сковороду помидоры, тушить, помешивая, 5 минут.

• Нут промыть и выложить к мясу. Добавить красный перец и аджику, влить воду. Довести содержимое сковороды до кипения, накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Тушить под крышкой 1 час.

• Добавить в сковороду чеснок, перец чили и уксус. Тушить ещё 10 минут.

Мехши куса

Блюдо ливанской кухни. Тушённые в томатном соусе кабачки, фаршированные рисом и мясом. В Ливане мехши куса – повседневное блюдо. Оно настолько популярно, что для вынимания из кабачков сердцевины придуман специальный инструмент.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

2 кг маленьких кабачков
300 г круглозёрного риса
2 крупных помидора
10 зубчиков чеснока
500 г говяжьего фарша
80 мл растительного масла
2 л воды
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сушёной мяты
100 мл лимонного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Кабачки вымыть и срезать плодоножки. Тонким длинным ножом удалить из кабачков сердцевину, оставив целой кожуру и слой мякоти толщиной не более 5 мм.

• Рис промыть, выложить в дуршлаг и дать стечь воде. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• К фаршу добавить рис, помидоры, соль, перец и масло. Фарш тщательно перемешать руками, слегка отбивая.

• Начинить фаршем кабачки наполовину и плотно набить ими высокую кастрюлю, поставив плоды срезами вверх. Аккуратно влить в ёмкость воду. Поставить кастрюлю на средний огонь и довести содержимое до кипения, убавить огонь до слабого.

• Томатную пасту развести в небольшом количестве воды, влить в кастрюлю, сверху добавить чеснок и сушёную мяту. Варить мехши куса 40 минут под крышкой. Затем влить в кастрюлю лимонный сок и варить ещё 5 минут.

Меццалуна

(от итал. *mezzaluna* – половина луны)

Нож, состоящий из одного или двух изогнутых лезвий с ручкой на каждом конце. Меццалуна используется для нарезания различных продуктов – от зелени до мяса. А мецаллуна с одним лезвием часто используется для разрезания хлеба или пиццы. Как правило, продаётся такой нож вместе с доской, имеющей небольшое углубление – так нарезаемый продукт не будет разлетаться в разные стороны.

Когда и где был изобретён этот нож – неизвестно, но многие историки связывают его появление с тем, что арабы привезли в Средиземноморье свои широкие ножи в форме полумесяца.

Нарезание с помощью меццалуны быстрое и эффективное, но к этому необычному ножу нужно приноровиться.

Меч-рыба

см. Рыба-меч.

Мешано (мешано мясо)

Блюдо, распространённое в балканских странах. Ассорти из жаренных на решётке домашних колбасок, куриного филе, свинины, печени и других мясных продуктов. Все они выкладываются, как правило, на деревянную доску, выстеленную тонкой лепёшкой, и подаются с разными соусами и гарниром из овощей. Одна порция мешано мясо может достигать 2 кг. Как правило, в этом блюде стараются сочетать все местные мясные деликатесы.

Мёд

Продукт переработки сладкого нектара в зобе медоносных пчёл. В зависимости от поступающего в пищевой тракт пчелы продукта, мёд разделяют на цветочный и падевый. Цветочный мёд получается в результате сбора пчёлами нектара медоносных растений, таких как акация, липа, гречиха и пр. Падевый мёд является продуктом переработки сладких выделений тли, листьев и стеблей растений. Вкус и аромат мёда зависит от медоноса; качественный мёд обладает нежным запахом, текучей консистенцией, а цвет его варьируется от светло-жёлтого до тёмно-коричневого.

Мёд издревле ценился как за великолепные вкусовые качества, так и за уникальные целебные свойства, причём каждый сорт мёда использовали для лечения определённых патологий. Современные научные исследования доказали то, о чём наши предки знали столетия назад: регулярное употребление мёда способно продлить жизнь и значительно улучшить общее

состояние организма человека, что обусловлено уникальным составом продукта.

Основными его компонентами являются фруктоза, глюкоза, сахароза, зола, есть в нём также минеральные вещества и витамины. Мёд содержит витамины группы В, А, С, РР, Е и К, пантотеновую и фолиевую кислоты, цинк, алюминий, бор, хром, кремний, олово, никель, свинец, осмий. Он богат биологически активными веществами, оказывающими положительное влияние на здоровье человека.

Мёд высоко ценился во все времена, например, в Древнем Египте и Древнем Риме он был альтернативой валюты, а фараонов отправляли в путешествие по загробному миру, снабдив значительным запасом мёда, который, кстати, прекрасно сохранился до того момента, когда его обнаружили современные исследователи.

Славяне относились к этому продукту с особенным почтением. Сладость мёда упоминается во многих пословицах и поговорках, это всегда было изысканное угощение, демонстрирующее особенное расположение к гостям. Мёд и медовые напитки обычно присутствовали на праздничном столе, а выражение «медовый месяц» пошло от традиции угощать молодых мёдом в первый месяц после свадьбы.

Мёд, этот сладкий и вкусный дар природы, полезен практически каждому. Исключение составляют лишь люди, страдающие индивидуальной непереносимостью или диабетом. Мёд оказывает общеукрепляющее воздействие, повышая иммунитет. Он обладает антибактериальными и регенерирующими свойствами, а также активизирует обмен веществ. Его назначают при простуде, малокровии, бронхите, пневмонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонии, кожных и глазных болезнях.

В кулинарии мёд нашёл чрезвычайно широкое применение. Его употребляют в чистом виде, используют для приготовления выпечки и десертов, напитков, добавляют в заправки для салатов. В азиатских кухнях мёд часто используют для маринования и жарки мяса и птицы.

При приготовлении блюд с мёдом следует помнить, что при высокой температуре в нём разрушаются многие полезные вещества, прежде всего витамины.

Как выбирать

Выбор качественного мёда – дело непростое. Для того чтобы

продукт содержал все полезные вещества и витамины, он должен быть зрелым. Определить зрелость мёда на глаз не получится. Для этого нужно подогреть его до 20 °С, помешивая ложкой – зрелый мёд будет наворачиваться на неё.

Основными критериями выбора мёда на рынке или в магазине остаются его цвет, запах и консистенция. Цвет продукта зависит от медоноса: акациевый – белый, липовый имеет янтарную окраску, цветочный – светло-жёлтую, ясеневый и клеверный – практически прозрачный, а гречишный имеет разные оттенки коричневого цвета.

Вне зависимости от цвета натуральный мёд нового сбора летом и осенью должен оставаться прозрачным, а зимой и весной становиться плотным, кристаллизоваться. Если весной вы видите в продаже совершенно прозрачный мёд, то он, скорее всего, содержит специальные добавки, предотвращающие засахаривание. Дольше всех не засахаривается естественным образом мёд из акации, липы, гречихи и падевый.

Аромат натурального мёда сложно с чем-то перепутать. Он приятный и достаточно насыщенный. Определить подделку под мёд можно с помощью деревянной палочки или зубочистки: опустить её в мёд, а затем вытянуть наружу. Настоящий мёд будет тоненькой нитью тянуться вслед, в то время как фальшивый продукт станет капать вниз.

Как хранить

Чтобы мёд не утратил свои полезные свойства, его следует правильно хранить. Для этого не подходит металлическая посуда. Обычно продукт помещают в герметичные деревянные бочонки, стеклянные или гли-няные ёмкости. Прозрачную банку с мёдом следует убрать в тёмное место. Мёд не рекомендуется хранить в слишком жарком помещении – при повышенной температуре он утрачивает свои целебные свойства. Средний срок хранения мёда составляет 1 год.

Куриные крылышки с горчицей и мёдом

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин

12 куриных крылышек
4 ст. л. горчицы
1 ст. л. мёда
100 г томатного соуса

Калорийность: 210 ккал

• Крылышки вымыть, обсушить. Горчицу смешать с мёдом. Обмазать смесью крылышки, оставить на 30 минут.

• Духовку разогреть до 180 °С. Крылышки выложить на смазанный маслом противень, поместить в духовку на 20–25 минут до образования румяной корочки.

• Выложить готовые крылышки на блюдо, подать с томатным соусом и, по желанию, с овощным гарниром.

Тыква, запечённая с мёдом и чесноком

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

8 ломтиков тыквы
1 зубчик чеснока
2 ст. л. мёда
2 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
щепотка сухого тимьяна
соль и перец по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Ломтики тыквы выложить на смазанный маслом противень. Чеснок очистить, мелко порубить.

• Посыпать тыкву чесноком, посолить, поперчить по вкусу, полить мёдом, бальзамическим уксусом и оливковым маслом, посыпать тимьяном.

• Отправить в разогретую до 180 ˚С духовку на 35–40 минут. Запекать до мягкости тыквы.

• Достать готовую тыкву из духовки, выложить на блюдо, подавать к столу.

Медовый торт с фруктами

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

2 яйца
1 стакан сахара
2 ст. л. мёда
1 ч. л. соды
1 ч. л. уксуса
1, 5 стакана пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
1 киви
1 банан
Для крема
200 г чернослива без косточек
200 г сливочного масла
1,5 стакана сметаны
1 стакан сахара

Калорийность: 383 ккал

• Яйца взбить с сахаром, добавить мёд и соду, гашённую уксусом, перемешать в однородную смесь. Поместить смесь на водяную баню и прогреть, помешивая, 10 минут. Всыпать муку, замесить густое тесто.

• Разделить тесто на две части, каждую раскатать в круглый корж и наколоть его вилкой в нескольких местах. Смазать противень растительным маслом, выложить коржи, отправить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20–30 минут.

• Приготовить крем: замочить чернослив в тёплой воде на 15 минут. Слить воду, чернослив измельчить. Размягчить сливочное масло, добавить сметану и сахар, взбить в однородную массу. Соединить с черносливом, перемешать.

• Готовые коржи остудить, каждый разрезать на 2 части, уложить слои на блюдо, смазывая каждый приготовленным кремом. Оставить торт на 30–40 минут, чтобы коржи пропитались.

• Киви и банан очистить, нарезать кружочками. Украсить торт сверху перед подачей на стол.

Мигас

(от исп. *migas* – крошки)

Блюдо испанской кухни. Крошки чёрствого хлеба, обжаренные в оливковом масле с добавлением мяса, колбасок, яиц, овощей и пр. Придумали мигас испанские пастухи, первоначально это было очень простое блюдо: крошки чёрствого хлеба, обжаренные с чесноком в оливковом масле. Постепенно в мигас стали добавлять разные дополнительные ингредиенты, и сегодня существует несколько сотен вариантов рецепта этого блюда. В разных провинциях страны свой мигас, и подают его строго на завтрак. Блюдо настолько популярно в Испании, что каждый год в конце декабря в городе Толедо проходит конкурс по приготовлению мигас.

Существует мигас и в кухне текс-мекс – эта кухня распространена на юге США, она позаимствовала много блюд из Мексики и Испании. Здесь мигас представляет собой омлет с беконом и полосками тортильи.

Мигас по-ламанчски

На 2–3 порции
Время приготовления: 1 час

500 г чёрствого белого хлеба
1 стакан воды
1 ч. л. соли
6 зубчиков чеснока
1 большой сладкий перец
5 ломтиков бекона толщиной около 1 см
200 мл оливкового масла

Калорийность: 276 ккал

• Хлеб нарезать кубиками 1 × 1 см. В воду добавить соль, размешать до полного растворения. Расстелить большое кухонное полотенце на столе, выложить на него хлебные кубики. При помощи столовой ложки полить хлеб подсоленной водой. Затем сложить полотенце конвертом и оставить на 30–40 минут.

• Чеснок очистить, раздавить широкой стороной ножа. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мякоть нарезать крупными дольками. Бекон нарезать кубиками 1 × 1 см.

• В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, выложить чеснок и обжаривать его на среднем огне до тех пор, пока он не станет тёмно-коричневым, затем извлечь чеснок из масла. Выложить в сотейник бекон и обжаривать 5–7 минут до золотистой корочки.

• Бекон достать из масла и поместить на бумажное полотенце. В сотейник положить перец и жарить его не более 2 минут, затем извлечь и также выложить на полотенце.

• На сильном огне разогреть большую сковороду. Влить в неё 4 ст. ложки масла, оставшегося после обжаривания чеснока, бекона и перца. Выложить в сковороду хлебные кубики, жарить, непрерывно помешивая, 5–8 минут, до золотистой корочки.

• Добавить в сковороду бекон и перец, тщательно перемешать и жарить ещё 2–3 минуты, постоянно помешивая. Подать горячим.

Мигелитос

Испанское слоёное пирожное с заварным ванильным кремом, которое ведёт происхождение из города Ла-Рода в провинции Альбасете.

На 24 шт.
Время приготовления: 40 мин

1 кг готового слоёного теста
2 ст. л. сливочного масла
Для крема
1 яйцо
120 г сахара
25 г ванильного сахара
250 мл молока
2,5 ст. л. пшеничной муки
50 г сливочного масла

Калорийность: 329 ккал

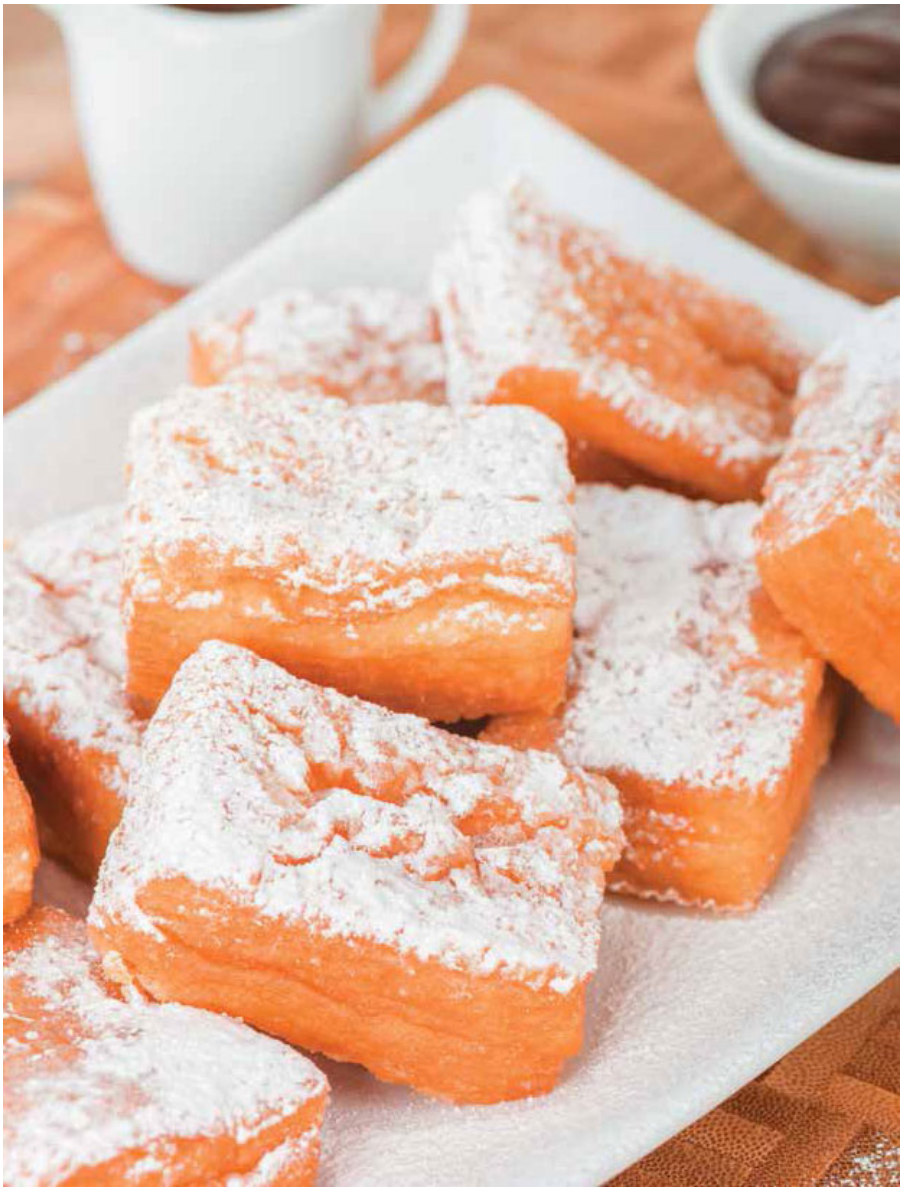
• Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Нарезать тесто на прямоугольники размером 5×7 см. Противень смазать сливочным маслом, выложить на него заготовки из теста и выпекать в духовке при 180 °С в течение 10–12 минут до золотистого цвета. Достать противень из духовки, переложить заготовки для пирожных на решётку и полностью охладить.

• Приготовить крем. Яйцо соединить с сахаром и ванильным сахаром, взбить миксером сначала на малой скорости, а после того, как масса станет однородной, включить максимальную скорость. Постепенно ввести в крем всё молоко и муку.

• Переложить крем в сотейник и, продолжая взбивать на малой скорости, хорошо прогреть на водяной бане. Когда крем загустеет, снять с огня и немного охладить. Соединить крем со сливочным маслом и снова взбить до однородности.

• Сформировать пирожное. Взять одну заготовку теста, сверху положить 3 ст. ложки крема, накрыть второй заготовкой и слегка прижать. Повторить со всеми заготовками и кремом.

• Хранить мигелитос нужно в холодильнике, а перед подачей оставить на 20 минут при комнатной температуре.



Мигли

Ливанский десерт из рисовой муки, сахара, кумина и аниса. Чаще всего мигли готовят на празднование по случаю рождения ребёнка. Поскольку мигли по традиции следует угостить каждого гостя, десерт раскладывают в порционные пиалы. Сверху его украшают кокосовой стружкой, изюмом и дроблёными орехами.

На 4–6 порций
Время приготовления: 3 часа

6 стаканов воды
1 стакан рисовой муки
1 стакан сахара
2 ст. л. молотого кумина
1 ст. л. молотого аниса
2 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. очищенных кедровых орешков
2 ст. л. рубленых грецких орехов
2 ст. л. рубленых фисташек
2 ст. л. целого миндаля или кешью
2 ст. л. кокосовой стружки

Калорийность: 199 ккал

• В широкой кастрюле довести до кипения воду, постепенно всыпать рисовую муку и, постоянно помешивая, варить 10 минут.

• Постепенно, продолжая помешивать, добавить весь сахар, кумин, анис и корицу. Варить ещё 10 минут.

• Массу горячей разлить по небольшим пиалам. Сначала пиалы немного остудить при комнатной температуре, затем поставить на 2 часа в холодильник до полного охлаждения.

• Все орехи замочить в холодной воде и оставить на 30 минут.

• Достать мигли из холодильника, посыпать кокосовой стружкой и украсить орехами.

Мидии

Морские двустворчатые моллюски семейства митилид. Обитают по всему мировому океану.

В Древней Греции у мидий было более 30 названий: морские именовались меланидами, пресноводные – херамбами, по цвету выделяли багрянки, пинны, конхи, теллины. Именно мидиям Аристотель посвятил часть своей «Ихтиологии». Разные названия мидий дали имена многим греческим городам, например, Митилини – столице острова Лесбос, известного своими морепродуктами.

В Древней Греции и Древнем Египте из створок мидий добывали краситель, их растирали в порошок и использовали в качестве цемента.

Греки распространили культуру употребления мидий в пищу. Они изучили мидий досконально, многие установленные ими факты (например, что мидии благотворно влияют на работу почек) сегодня доказаны наукой. Благодаря трудам древнегреческих авторов, ирландские моряки в старину смогли добиться искусственного размножения мидий: они опускали дубовые балки с насаженными на них мидиями в море, а позже доставали уже колонию моллюсков. Сегодня мидий выращивают примерно так же.

Мясо мидий – это единственный у моллюска мускул, он удерживает створки раковины сомкнутыми. Калорийность мидий невысока – всего 77 ккал на 100 г продукта. При этом мидии

особенно ценятся за большое количество легкоусвояемого белка. Есть в них и небольшое количество жира, в основном это полиненасыщенные жирные кислоты, благотворно влияющие на мозговое кровообращение. В мидиях много витаминов: А, РР, С, Е и группы В. Из микроэлементов мидии богаты железом, магнием, кальцием и фосфором. В мидиях есть фосфатиды – вещества, улучшающие работу печени, именно из мидий делаются многие препараты для лечения этой железы. Замечено, что употребление мидий способствует лечению артрита и заболеваний крови.

В диетологии мидии ценятся за то, что способны улучшать обмен веществ, за счёт чего помогают избавиться от лишнего веса.

В кулинарии мидий отваривают и готовят на гриле, их маринуют, высушивают, используют в приготовлении супов и салатов. Мидии могут входить в состав соусов и выступать в качестве начинки в выпечке. А самый простой способ приготовления мидий – жарка на гриле – упомянут ещё Аристофаном в его комедии «Вавилонянки»: *«…Ишь, как поразевали рты – ни дать ни взять как мидии на углях…»*.

При приготовлении свежих мидий нужно помнить следующее правило: после промывания следует выбросить все приоткрытые раковины, а по окончании готовки, наоборот, все нераскрывшиеся.

Как выбирать

Свежие мидии продаются в раковинах. При этом отбирать нужно только плотно закрытых моллюсков, во время приготовления они раскроются. Также нужно обратить внимание на запах – свежие мидии пахнут морем, без кислых или гнилых ноток. Важен и цвет раковин – он должен быть ровным, без пятен и белковых налётов, при этом раковина должна быть целой. Перед покупкой нужно потрясти мидию: если внутри створок вы почувствуете глухие удары – от покупки нужно отказаться, мидия внутри высохла.

Если вы приобретаете замороженный продукт, следует учесть, что по всемирным торговым правилам всех створчатых моллюсков продают замороженными без раковин. При этом внутри упаковки мидии должны свободно перемещаться, не быть слипшимися в один комок. Сами мидии должны иметь одинаковый, ровный цвет от светло-персикового до ярко-жёлтого. Внутри упаковки не должно быть воды или льда, их наличие говорит о том, что продукт уже размораживался, и употребление

его в пищу строго запрещено.

Как хранить

Свежие мидии нужно сразу приготовить. Замороженными они могут храниться до полугода.

Подготовка

Перед приготовлением раковины мидий нужно тщательно очистить от нароста в виде «бородки» и промыть.

Размораживать мидии следует, переложив их из морозилки на верхнюю полку холодильника или при помощи тёплой воды. Быстрая разморозка может сильно испортить как вкус продукта, так и его состав.

Мидии в белом вине

(рецепт французской кухни)

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин

2 кг мидий в раковинах
1 средняя луковица
1 большой пучок петрушки
2–3 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сушёного тимьяна
1 стакан сухого белого вина
2 ст. л. лимонного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 54 ккал

• Мидии очень хорошо вымыть щёткой. Лук очистить, мелко нарубить. Петрушку очень мелко порубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В большой кастрюле растопить сливочное масло и, постоянно помешивая, обжаривать лук на среднем огне в течение 2–3 минут, до лёгкого золотистого оттенка.

• Добавить в кастрюлю мидии, петрушку, тимьян и чеснок, влить вино и лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу. Увеличить огонь до сильного и накрыть кастрюлю крышкой.

• Когда жидкость закипит, несколько раз встряхнуть кастрюлю (так мидии будут прогреваться равномерно). Дождаться, пока все мидии раскроются, и при помощи шумовки переложить их в глубокие тарелки, при этом все нераскрывшиеся раковины выбросить.

• Оставшийся бульон посолить и поперчить по вкусу, процедить. Залить открытые мидии горячим бульоном и сразу подавать на стол.

Мидии в кляре с соусом таратёр

(рецепт турецкой кухни)

На 4–5 порций
Время приготовления: 50 мин

2 л воды
40–50 крупных мидий
1 стакан пшеничной муки
1,5 стакана светлого пива
2–3 ст. л. растительного масла
1 стакан очищенных грецких орехов
3 зубчика чеснока
2 ломтика чёрствого белого хлеба без корок
100 мл оливкового масла
1 ст. л. столового уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Воду довести до кипения, опустить в неё мидии и, помешивая, проварить 5 минут. Достать шумовкой все раскрывшиеся раковины и извлечь из них мясо. Раковины тщательно промыть щёткой.

• Выложить на плоское блюдо 2–3 ст. ложки муки, обвалять в ней мидии.

• Оставшуюся муку соединить с пивом и тщательно вымесить кляр, по консистенции близкий к густой сметане.

• В сковороде разогреть растительное масло. Мидии по очереди окунать в кляр, выкладывать на сковороду и жарить с обеих сторон по 2–3 минуты, до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.

• Приготовить соус. Грецкие орехи перебрать, удалить перегородки. Чеснок очистить. Чёрствый хлеб, орехи и чеснок пропустить через мясорубку или размолоть в блендере. К смеси добавить оливковое масло и уксус, перемешать до однородности.

• Прогреть духовку до 150 °С. Мидии разложить по раковинам и поместить в духовку на 10 минут.

• Достать из духовки, в каждую раковину добавить по ложке соуса и подать к столу. Оставшийся соус подать отдельно.

Мидии в сливочном соусе

(рецепт французской кухни)

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

2 кг мидий
2 маленькие луковицы
4–5 зубчиков чеснока
1 небольшой пучок петрушки
30 г сливочного масла
2 л воды
400 мл сухого белого вина
1 ч. л. сушёного тимьяна
3–4 лавровых листа
100 г сметаны 30 % жирности
150 мл сливок 30 % жирности
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Мидии тщательно промыть щёткой. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку промыть, стряхнуть воду, отделить стебли, листья очень мелко нарезать.

• В сотейнике растопить сливочное масло, обжаривать на нём лук и чеснок 3–5 минут до золотистого цвета.

• Воду довести до кипения, добавить вино, половину петрушки, тимьян, лавровый лист. Выложить в бульон мидии и готовить 7–10 минут под крышкой на слабом огне до тех пор, пока все раковины не раскроются. С помощью шумовки достать мидии из бульона, нераскрывшиеся раковины выбросить.

• В сотейник, в котором готовился лук, влить 1 стакан бульона, добавить сметану, сливки и довести до кипения. Добавить в соус оставшуюся петрушку, посолить по вкусу и хорошо перемешать.

• Выложить мидии в глубокое блюдо, залить соусом и подать на стол.

Мидии запечённые

На 3–4 порции
Время приготовления: 50 мин

9–12 крупных замороженных мидий в половинках раковин
3 ст. л. лимонного сока
100 мл сливок 25 % жирности
100 г твёрдого сыра
1 лимон для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Размороженные при комнатной температуре мидии выложить на противень, посолить и поперчить по вкусу, оставить на 10 минут.

• В каждую раковину налить по 0,5 ч. ложки лимонного сока и добавить по 1 ст. ложке сливок.

• Запекать мидии в духовке при 210 °С в течение 20 минут.

• Сыр натереть на мелкой тёрке. Достать мидии из духовки и посыпать сыром. Запекать в течение 5–7 минут при той же температуре.

• Готовые мидии подать к столу, дополнив дольками лимона.

Мизерия

(от фр. *misere* – нищета, убожество)

Польский салат из огурцов со сметаной. Подают мизерию как холодный гарнир к мясу или рыбе. История салата очень древняя, а вот название ему, как считают историки, дал кто-то из свиты Генриха Валуа, который правил Польшей в середине XVI века, а позже стал королём Франции. В названии отражено пренебрежительное отношение аристократии к этому простому крестьянскому блюду.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

1 крупный огурец
3–4 веточки укропа или петрушки
0,5 ч. л. соли
2 ч. л. столового уксуса
2 ст. л. сметаны
перец по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Огурец очистить от кожицы и нарезать на тонкие кружочки. Посолить и оставить на 30 минут.

• Укроп или петрушку промыть, стряхнуть воду и нарезать очень мелко.

• С огурцов слить выделившийся сок, добавить уксус и перец, оставить ещё на 5 минут. Затем вновь слить сок и добавить сметану с укропом.

• Салат тщательно перемешать и подать на стол.

Микроволновая печь

Кухонный прибор, предназначенный для разогревания и/или приготовления пищи. Первая микроволновая печь была выпущена в США в 1947 году. Её вес составлял 340 кг, а высота – более 1,5 м. Компания-производитель очень хотела продвинуть прибор на рынок для простого потребителя, однако из-за огромного размера и непомерной цены почти 10 лет микроволновые печи приобретали только крупные рестораны.

Однако создатель микроволновки Перси Спенсер постоянно проводил эксперименты, и в 1956 году мир увидел первую микроволновую печь для домашнего обихода. Но популярностью она так и не пользовалась из-за упорных слухов о вреде микроволн для человека.

Микроволоновые печи стали пользоваться спросом лишь в конце 80-х годов прошлого века, благодаря удачной рекламной кампании и развенчиванию мифа о вреде этого аппарата.

Нагрев продуктов в печи происходит за счёт прогрева микроволнами поверхностного слоя и дальнейшего проникновения тепла в глубину пищи за счёт её теплопроводности. Закипание воды в микроволновке происходит не так, как в чайнике, где тепло подводится к воде только снизу. Микроволновый нагрев идет со всех сторон. В этом устройстве вода дойдёт до температуры кипения, но пузырьков не будет.

Современные микроволновые печи могут обладать только функцией микроволн или дополняются такими опциями, как гриль, конвекция, оснащаются парогенератором и т. п. По типу управления различают электромеханические, кнопочные и сенсорные печи, а по внутреннему покрытию камеры – с эмалированным, из нержавеющей стали и керамическим (биокерамическим) покрытием.

Обязательное условие для любой микроволновки – в ней

категорически нельзя использовать посуду с металлическими вставками, даже тарелки, покрытые металлизированным узором.

Миксер

Кухонный прибор, предназначенный для смешивания и взбивания ингредиентов. Первый кулинарный миксер в 1915 году создал в США Герберт Джонстон, но прибор был столь громоздким, что приобретали его только крупные пекарни и рестораны. Миксер для простого обывателя Джонстон создал спустя ещё 4 года. А представители конкурирующей фирмы придумали прибор со съёмными венчиками. Ещё немногим позже появились миксеры с венчиками для разных операций. Почти 40 лет миксеры были стационарными и очень крупными. Первый ручной миксер появился в продаже лишь в 1952 году.

При помощи этого современного прибора можно с лёгкостью замесить тесто, взбить крем или приготовить соус. В наши дни на кухнях используются как стационарный, так и ручной миксеры. Первый считается более удобным, так как в то время, пока он работает, хозяйка может заниматься другими делами. Стационарный миксер оснащён чашей, в которую опускаются вращающиеся насадки. Форма насадок у большинства миксеров одинакова, обычно в комплект входят венчики для взбивания и насадки в виде крюков для замешивания теста. Некоторые модели ручных миксеров могут дополняться специальной насадкой-блендером для приготовления пюре, универсальным измельчителем или электроножом.

Ручной миксер

Милопита

Греческий яблочный пирог.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

7 яиц
190 г сахара
1 ст. л. ванильного сахара
400 г пшеничной муки
1 ст. л. соды
1 ст. л. сливочного масла
7 средних сладких яблок
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 208 ккал

• Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть добела с сахаром и ванильным сахаром. Белки взбить до плотной пены. Всыпать муку в яично-сахарную смесь, добавить соду и взбитые белки. Осторожно перемешать.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить тесто ровным слоем.

• Яблоки вымыть, очистить от шкурки, удалить сердцевину и нарезать на тонкие дольки, выложить в форму и слегка придавить, чтобы каждая долька наполовину «утопала» в тесте.

• Выпекать пирог в духовке около 30 минут при 180 °C. Достать пирог из духовки, извлечь из формы и полностью охладить.

• Перед подачей посыпать пирог сахарной пудрой.

Мильфёй

(от франц. *mille* – тысяча и *feuille* – лепесток)

Французское пирожное из слоёного теста с ягодной начинкой, сливками, джемом или сыром маскарпоне. Рецепт был придуман в Париже в 1867 году. Классический мильфёй готовят из несладкого слоёного теста, промазанного сливочным маслом, непосредственно перед подачей пирожное обмазывают кремом и украшают ягодами.

Существует множество вариаций этого пирожного. Его готовят с различными кремами и начинками, прокладывают слои теста свежими ягодами и фруктами. Известны также рецепты несладкого пирожного с прослойками из мясного паштета, грибного соуса и протёртой спаржи. Основное условие, которое обязательно должно быть соблюдено в этом блюде, – слои теста должны остаться хрустящими.

Мильфёй с малиной

На 10–12 шт.
Время приготовления: 1 час

2 листа готового слоёного теста
2 ст. л. сливочного масла
100 г свежей малины
50 г сахарной пудры для украшения

Для крема
500 мл молока
1 стручок ванили
3 яйца
125 г сахара
20 г пшеничной муки
20 г кукурузного крахмала
1 ст. л. коньяка
500 мл сливок 33 % жирности

Калорийность: 189 ккал

• Тесто раскатать как можно тоньше. Противень смазать сливочным маслом, выложить тесто и в нескольких местах наколоть вилкой. Выпекать тесто в духовке при 200 °С в течение 12–15 минут до светло-золотистого оттенка. Рабочую поверхность застелить бумагой для выпечки.

• Достать противень из духовки, снять с него тесто и немного охладить. Круглой формочкой для печенья нарезать из теста основы для пирожных. Разложить основы на решётке и полностью охладить.

• Приготовить крем. Молоко влить в кастрюлю, добавить семена из стручка ванили. На слабом огне довести до кипения.

• Яйца перемешать с сахаром, добавить муку и кукурузный крахмал, интенсивно перемешать. Добавить немного подогретого молока и взбить до однородной лёгкой массы. Как только молоко закипит, очень тонкой струйкой влить яичную смесь. При этом постоянно взбивать молоко венчиком. Немного проварить, и как только крем начнёт загустевать, снять с огня. Накрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Добавить коньяк и тщательно перемешать венчиком. Сливки взбить до крепких пиков и аккуратно ввести в крем, постоянно помешивая.

• Наполнить кремом кондитерский мешок.

• Собрать пирожные. На первый слой теста отсадить крем слоем толщиной 1 см. Разложить свежую малину, накрыть вторым слоем теста. Вновь отсадить крем, уложить малину и накрыть пирожное третьим слоем теста. Поверхность пирожного присыпать сахарной пудрой.

«Мимоза»

1) Салат на основе консервированной рыбы в современной русской кухне. «Мимоза» стала очень популярной в СССР в 70-х годах прошлого века, когда во времена тотального дефицита ингредиенты для этого нехитрого блюда без труда можно было найти в магазинах.

Своё название салат получил за сходство с цветами мимозы, так как его поверхность принято посыпать раскрошенным яичным желтком. Официально название закрепилось после того, как салат подали на приёме в Кремле в честь приехавшего в Советский Союз президента США Ричарда Никсона.

На 6–8 порций
Время приготовления: 30 мин + настаивание

3 картофелины
2 крупные моркови
5 яиц
1 банка горбуши в собственном соку
1 средняя луковица
1 кисло-сладкое яблоко
1 ч. л. лимонного сока
100 г майонеза
соль по вкусу

Калорийность: 196 ккал

• Картофель, морковь и яйца отварить по отдельности, охладить и очистить. Рыбу вместе с жидкостью из банки размять вилкой.

• Отделить яичные белки от желтков. Желтки натереть на мелкой тёрке, а белки – на крупной. Картофель и морковь натереть на крупной тёрке.

• Лук очистить и очень мелко нарубить, если он острый – обдать кипятком и промыть под холодной водой. Яблоко очистить, натереть на крупной тёрке и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело.

• Послойно выложить салат в салатник или порционные вазочки, при этом каждый слой промазывать майонезом и присаливать некоторые слои по вкусу: картофель, лук, морковь, рыба, яблоко, яичный белок. При необходимости слои повторить. Сверху покрыть салат тонким слоем майонеза, посыпать желтком.

• Для настаивания поставить салат в холодильник на 2–3 часа, накрыв пищевой плёнкой, чтобы он не заветрился.

2) Итальянский торт на основе бисквитного теста. Сверху он украшается кубиками или крошкой из жёлтого бисквита, отсюда и название.

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение

4 яйца
220 г сахара
8 яичных желтков
200 г пшеничной муки
40 г картофельного крахмала
сливочное масло для смазывания

Для крема
300 мл молока
500 мл сливок 33 % жирности
0,5 стручка ванили
8 яичных желтков
200 г сахара
55 г пшеничной муки
20 г сахарной пудры

Для пропитки
100 мл воды
50 г сахара
50 мл апельсинового ликёра

Калорийность: 457 ккал

• Разбить в глубокую миску 4 яйца. Добавить сахар и взбивать до пышной массы и увеличения в объёме как минимум вдвое, около 10 минут на большой скорости миксера.

• Яичные желтки по одному вводить в яичную массу, не прекращая взбивание. В итоге получится воздушная яичная масса, а объём увеличится в 3–4 раза.

• Просеять муку с крахмалом дважды. Ввести мучную смесь в яичную массу небольшими порциями, каждый раз аккуратно перемешивая плавными движениями снизу вверх, насыщая тесто дополнительно воздухом.

• Подготовить 2 формы для бисквита диаметром 22–24 см. Смазать их сливочным маслом и присыпать мукой, излишки муки стряхнуть. Тесто равномерно распределить в формах.

• Выпекать бисквиты при 180 °С около 30 минут. Готовность бисквита проверить деревянной шпажкой. Готовые бисквиты перевернуть и охладить на решётке.

• Приготовить крем. В кастрюлю с толстым дном влить молоко и 300 мл сливок. Добавить семена из стручка ванили, поставить на слабый огонь. Отдельно в миске тщательно растереть желтки с сахаром. Добавить муку и размешать до гладкости. Затем добавить в яичную смесь немного молочной

смеси. Размешать и влить всё в кастрюлю. Варить крем, постоянно помешивая венчиком, до загустения и появления первых пузырьков. Готовый крем остудить, накрыв пищевой плёнкой, прилегающей к поверхности крема, чтобы он не заветрился. Полностью остывший крем переложить в большую миску.

• Взбить оставшиеся сливки с сахарной пудрой. Отложить 3 ст. ложки, остальные частями ввести в крем, каждый раз осторожно перемешивая, чтобы сливки не осели. Готовый крем убрать в холодильник.

• Один бисквит разрезать на 3 одинаковых коржа. Второй слегка обрезать по краям, срезать корочку сверху, нарезать на полоски и на маленькие квадратики. По желанию бисквит можно просто крупно раскрошить.

• Приготовить ликёрную пропитку. В кастрюльке нагреть воду, добавить сахар и ликёр. Перемешать до полного растворения сахара, снять с огня и дать остыть.

• Собрать торт. На блюдо положить корж, смочить его обильно пропиткой. Затем нанести ровный тонкий слой сливок – половину от отложенного количества. Сверху выложить слой из трети крема. Накрыть вторым коржом. Повторить с двумя оставшимися коржами. Оставшимся кремом смазать верх и бока торта.

• Украсить торт кусочками или крошкой бисквита. Убрать в холодильник на ночь.

3) Коктейль, смесь шампанского и свежевыжатого апельсинового сока. Придуман в 1921 году в Лондоне. Название получил за характерный цвет, напоминающий мимозу. Подаётся в высоком узком фужере для шампанского на поздний завтрак или по торжественным случаям.

На 1 порцию

100 мл свежевыжатого апельсинового сока
100 мл шампанского

• Высокий фужер поместить в морозилку на 30 минут.

• Налить в фужер охлаждённый апельсиновый сок.

• Влить шампанское и перемешать коктейль барной ложкой или коктейльной палочкой.

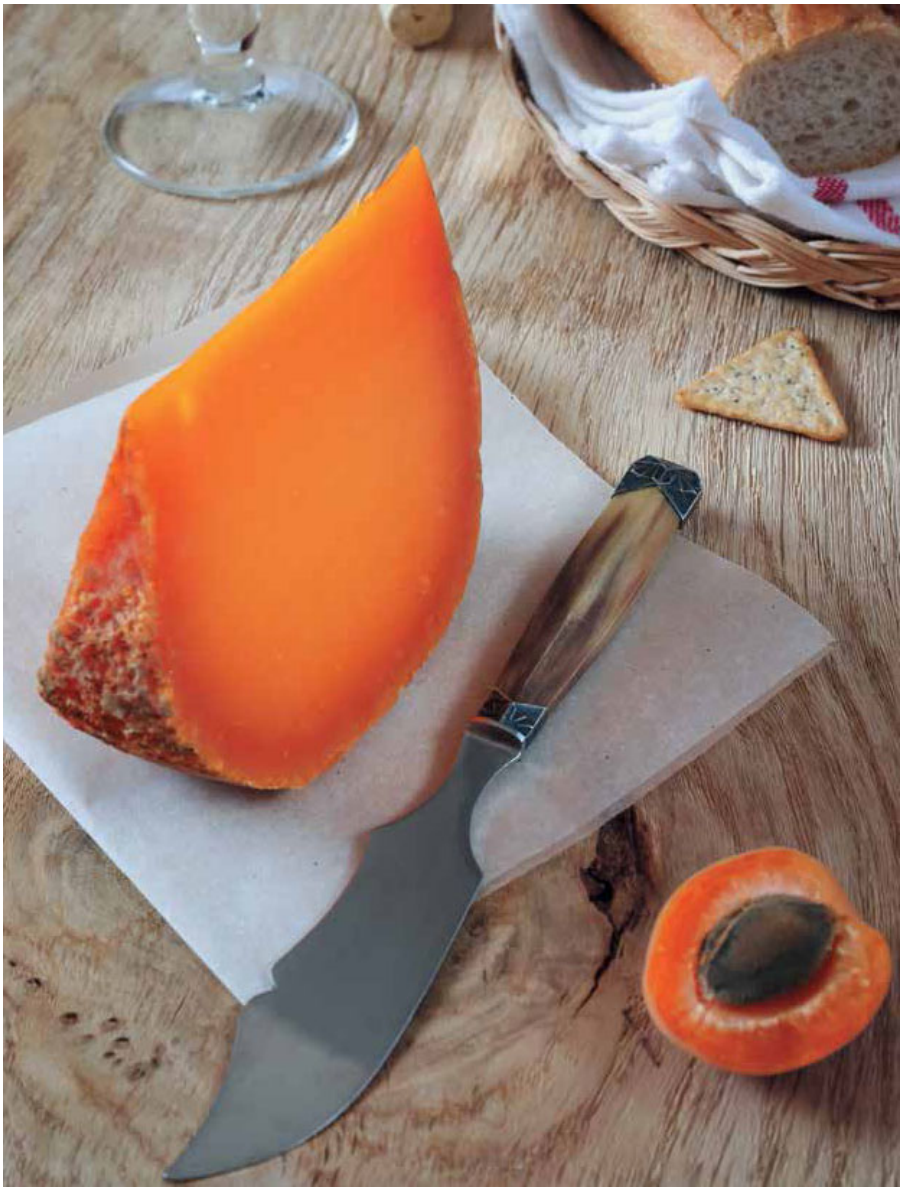
Мимолет

Французский сыр с ярко-оранжевым цветом мякоти. Производить его начали в конце XVII века в окрестностях города Лилль по приказу Людовика XIV. Он повелел создать такой французский сыр, который смог бы заменить эдам, но при этом отличался бы от голландского сыра. Сыровары много экспериментировали, но добиться нужного вкуса так и не получалось. Тогда было принято решение взять голландскую технологию изготовления, а для отличия добавлять в сыр натуральный краситель. В 1935 году Франция и Голландия подписали специальный пакт, согласно которому мимолет производить могут только во Франции, а эдам – в Голландии.

Изготавливают мимолет из коровьего молока. Сероватая корочка выдержанного мимолета образуется благодаря сырным клещам *Acarus siro* и червячкам-нематодам, которых в процессе вызревания подселяют на поверхность головки – они проедают плотную корочку сыра, давая ему «дышать». Для того чтобы корочка образовывалась равномерно, головки моют щётками и часто переворачивают.

Этот сыр можно употреблять на любых этапах вызревания, которое длится от 2 месяцев до 2 лет. Вкус молодого мимолета напоминает пармезан, а у экстра-выдержанного привкус лесных орехов, при этом консистенция становится очень твёрдой. Готовность сыра проверяют, простукивая головки специальным деревянным молотком, как и у пармезана. В результате вызревания получается плотный сыр со слегка крошащейся мякотью.

Употребляют мимолет в качестве закуски. Молодой сыр подойдёт к молодому вину или светлому пиву, а выдержанный составит достойную партию бокалу бордо или бургундского. Используют мимолет и для приготовления различных блюд, молодой часто добавляют в салаты и гратены, а выдержанный – в горячие блюда, включая супы.



Миндаль

Плод растения рода Слива. Миндаль часто называют орехом, но это не так: с точки зрения биологии, миндаль – косточковый плод. Человеку миндаль известен с глубокой древности. Раскопки стоянок первобытных племён показали, что миндаль ели ещё в период палеолита. Родиной миндаля считают Средиземноморье и предгорья Кавказа. Культивировать миндаль стали с началом нашей эры, а в I веке н. э. в Древней Греции уже существовали обширные плантации миндаля. Происхождение сладкого миндаля греки связывали с мифом о любви Феллиды и Демофонта – во время длительной разлуки девушка от горя превратилась в миндальное дерево. А горький миндаль, согласно эпосу, появился на месте, где с собой покончила дочь Мидаса, узнав о смерти мужа.

Сегодня миндаль произрастает во многих странах, его производство за полвека выросло в пять раз. Различают несколько разновидностей миндаля: горький, сладкий и хрупкий. Из первого делают цианистый калий – его выделяют из гликозида амигдалин, именно из-за его высокого содержания такой миндаль нельзя употреблять в пищу без обработки. Смертельная доза горького миндаля для ребёнка – 10 штук, для взрослого – 50. В процессе обработки опасный элемент разлагается, и горький миндаль уже не может нанести вреда.

Миндаль – отличный источник растительного белка, его в нём более 30 %. По составу и содержанию белка миндаль сравнивают с нежирным мясом. Он содержит соли кальция, магния, марганца и фосфора – эти элементы поддерживают здоровье костной ткани. Большое содержание витамина Е делает миндаль незаменимым продуктом для людей, страдающих

заболеваниями крови. Также ядра содержат почти все витамины группы В.

Сладкий миндаль очищает внутренние органы, укрепляет зрение, вместе с сахаром полезен при астме, плеврите и кровохаркании. Учёные из Италии выяснили, что регулярное употребление в пищу миндаля повышает сопротивляемость организма вирусным инфекциям. Также исследования показали, что в 28 граммах миндаля (3–4 ядра) столько же антиоксидантов, сколько в большой порции брокколи или в чашке зелёного чая. Миндаль содержит редкий для растений марганец, именно этим обусловлено его положительное влияние на мужскую потенцию. Семена миндаля содержат от 35 до 67 % невысыхающего жирного масла *(см. Миндальное масло)*, из-за чего у миндаля высокая калорийность – 640 ккал на 100 г продукта.

Миндаль хорошо сочетается с фруктами, шоколадом, другими орехами, сладкой выпечкой. Ядра миндаля употребляют в пищу в свежем, обжаренном и солёном виде. Миндаль кладут в тесто для кексов, печенья, дробленым или нарезанным, хлопьями миндаля украшают десерты и мороженое. В кондитерском производстве его добавляют в шоколад и конфеты, делают из него марципан (*см. Марципан*). А жмых, оставшийся от производства миндального масла, используют в ликёроводочной промышленности. В восточных кухнях миндаль используют для приготовления супов, соусов и напитков.

Как выбирать

При покупке лучше остановиться на целых ядрах, так как молотый миндаль очень быстро окисляется на воздухе. Выбирать следует крупные, сухие и не сморщенные плоды. При этом нужно обратить внимание на то, чтобы на скорлупе не было пятен, плесени и ржавого налёта. Испорченный, прогорклый, подгнивший и недозрелый миндаль, а также миндаль с плесенью употреблять нельзя, так как он содержит цианиды и другие вредные вещества. Шелуха должна быть сухой и плохо отделяться от ядра.

Как хранить

Лучше всего хранить в герметично закрытой стеклянной банке, до 2 лет. Можно до 5 лет хранить миндаль в морозильнике в плотно закрытом пакете.

Подготовка

Перед приготовлением миндаль нужно очистить не только от скорлупы, но и от шелухи. Для этого ядра следует залить крутым кипятком и оставить на 10 минут, затем переложить в дуршлаг и промыть холодной водой, потом вновь залить крутым кипятком на 10 минут. После этого миндаль достаточно просто очистить руками.

Миндальный суп с цыплёнком

(рецепт индийской кухни)

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

400 г филе цыплёнка
1,5–2 л воды
6–8 лавровых листов
80–100 г очищенного миндаля
2–3 ст. л. сливочного масла
100 г пшеничной муки
150 мл молока
4 ст. л. сливок 30 % жирности
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

• Мясо цыплёнка залить холодной водой, добавить лавровый лист и миндаль, довести до кипения и варить до мягкости, около 20 минут.

• Удалить лавровый лист, миндаль достать шумовкой и немного охладить.

• В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём муку без изменения цвета. Затем добавить её в суп и прогреть до загустения, постоянно помешивая.

• Миндаль с молоком измельчить в блендере до однородности, влить смесь в суп. Посолить и поперчить по вкусу.

• Перед подачей разлить суп в тарелки, добавив в каждую по 1 ст. ложке сливок и посыпав зеленью.

Миндальный суп с шафраном

(рецепт испанской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

6 ломтиков подсушенного белого хлеба
6 ст. л. оливкового масла
6 зубчиков чеснока
1 стакан очищенного миндаля
1 средний пучок петрушки
щепотка шафрана
щепотка кумина
3,5 стакана мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 56 ккал

• С хлеба срезать корки, мякиш нарезать на мелкие кубики. В сковороде разогреть половину масла, обжарить на нём хлеб до золотисто-коричневого цвета, снять со сковороды.

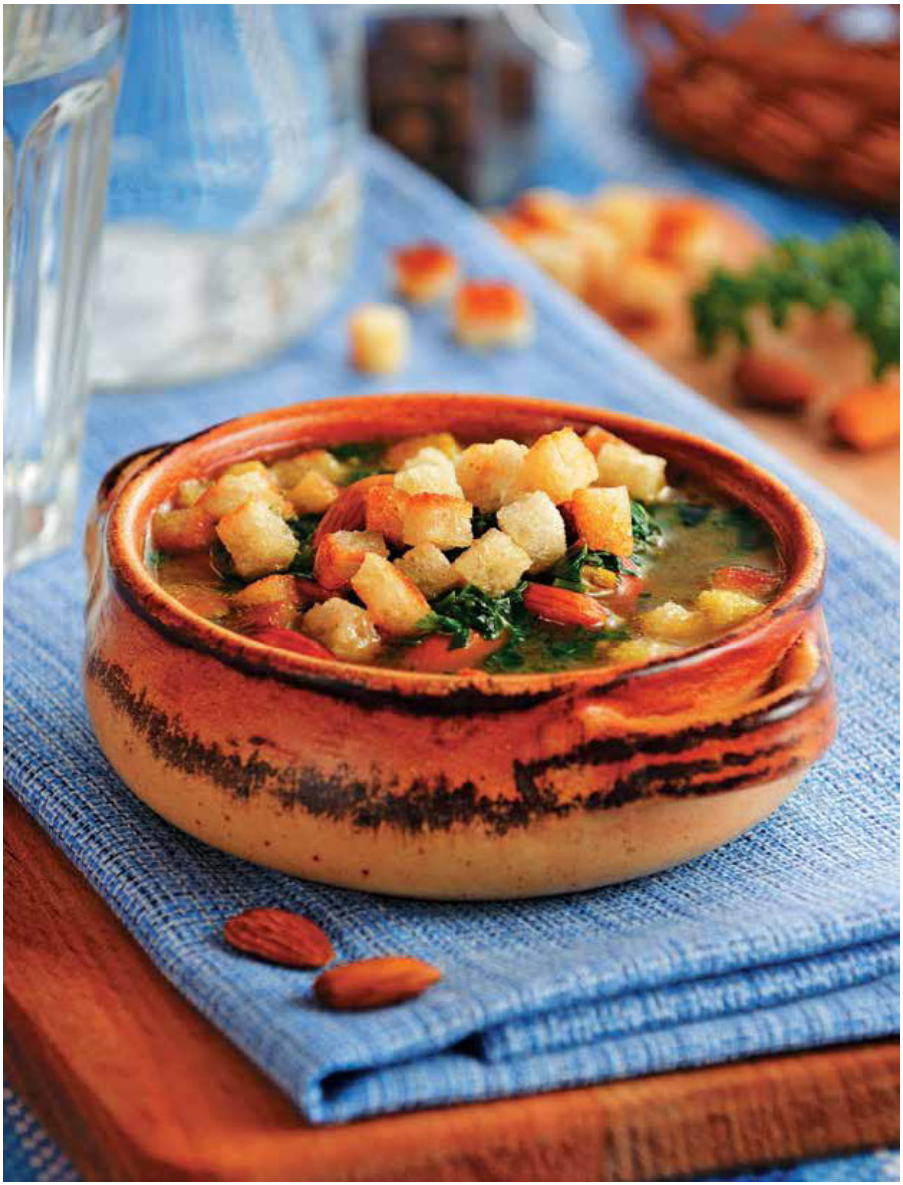
• Чеснок очистить, нарезать ломтиками.

• В кастрюле разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок и миндаль на среднем огне до золотистого цвета.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в кастрюлю и тушить 1–2 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

• Добавить в кастрюлю шафран и кумин, влить бульон и варить суп около 20 минут.

• Готовый суп разлить по тарелкам, добавить в каждую кубики обжаренного хлеба и подавать на стол.



Миндальное печенье

Время приготовления: 40 мин

1,5 стакана миндаля
6 яичных белков
1,5 стакана сахарной пудры
380 г пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 486 ккал

• Миндаль очистить, истолочь в ступке.

• В глубокой миске взбить яичные белки в крепкую плотную пену. Помешивая, постепенно всыпать в миску с белками сахарную пудру. Добавить миндаль, затем аккуратно, частями, вмешать муку, чуть подсолить, хорошо перемешать.

• Противень смазать растительным маслом, выкладывать тесто ложкой в форме шариков или полукругов.

• Выпекать печенье в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать печенье из духовки и полностью охладить на решётке.

Миндальное масло

Масло, полученное путём прессования двух видов миндаля – горького и сладкого. Миндальное масло прозрачное, светло-жёлтого цвета. У него тонкий вкус миндаля, запаха нет. Отжимать миндальное масло начали ещё в Древнем Египте, здесь его использовали в косметологических целях, также на его основе делали краски.

В составе миндального масла в больших количествах присутствуют олеиновая, линолевая и пальмитиновая кислоты – их взаимное влияние замедляет старение клеток и устраняет воспалительные процессы на коже. Также в миндальном масле много витамина Е, который замедляет старение клеток, и витамина F – он нормализует работу сальных желёз и предупреждает появление расширенных пор. Все эти свойства миндального масла широко применяются в косметологии.

В кулинарии миндальное масло используют для заправки салатов из свежих овощей. Оно отлично сочетается с пряными травами и специями. Также это масло добавляют в соусы и десерты.

Как выбирать

Качественное миндальное масло не имеет осадка, всегда прозрачное со слабовыраженным жёлтым оттенком. Запах чуть сладковатый или вовсе отсутствует, привкус нежно-ореховый. Старайтесь покупать миндальное масло в бутылке из тёмного стекла небольшого объёма, так как после вскрытия и контакта с воздухом срок годности масла резко сокращается.

Как хранить

Обязательно в холодильнике, в тёмной бутылке с плотно закрытой крышкой, соблюдая срок годности, указанный на упаковке. Это особенно важно именно для миндального масла, так как при длительном хранении оно способно окисляться, и в его составе могут появиться опасные для здоровья вещества.

Подготовка

Высокая температура разрушает все полезные свойства миндального масла, поэтому его нужно использовать только в холодных блюдах. Если требуется добавить миндальное масло в горячее блюдо, то его вводят уже после приготовления, затем накрывают блюдо крышкой и оставляют на некоторое время для настаивания.

См. также Масло.

Салат из яблок и брокколи с миндальным маслом

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

350 г брокколи
1 маленькая красная луковица
40 г очищенного миндаля
1 зубчик чеснока
1 крупное яблоко
2 ст. л. миндального масла
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. мёда
2 ст. л. кипятка
1 маленький лимон
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Брокколи разделить на соцветия, промыть и бланшировать 30–45 секунд. С помощью шумовки переложить брокколи в холодную воду и оставить на 5 минут. Затем откинуть в дуршлаг и дать воде стечь.

• Лук нарезать тонкими полукольцами. Миндаль измельчить блендером до крупной крошки. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Яблоко вымыть, вместе с кожурой нарезать тонкими дольками.

• В отдельной посуде смешать миндальное и оливковое масло, добавить чеснок и мёд, влить кипяток. Взбить венчиком до образования пены. Посолить и поперчить по вкусу, взбить ещё раз.

• В большой миске соединить брокколи, яблоко и лук. Полить салат заправкой и перемешать.

• Лимон тщательно промыть щёткой, разрезать на 4 части и подать отдельно к салату.

Миндальное молоко

Напиток, приготовленный из молотого миндаля и молока. По вкусу миндальное молоко напоминает протеиновые напитки. Поскольку для его приготовления используется сырой, необжаренный миндаль, в молоке сохраняются все микроэлементы и витамины исходного продукта.

Помимо тех же свойств, что и у миндаля, миндальное молоко имеет одну особенность – растительные протеины, входящие в его состав, способны расщеплять жиры быстрее, чем любой другой продукт, поэтому его часто рекомендуют в диетическом питании.

По гастрономическим свойствам миндальное молоко вполне сравнимо с обычными видами молока. В кулинарии миндальное молоко употребляют как самостоятельный напиток и используют для приготовления различных блюд. Жмых, оставшийся от производства молока, идёт на изготовление выпечки, конфет и различных десертов.

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин + вымачивание

200 г сырого очищенного миндаля
1 л воды

Калорийность: 137 ккал

• Миндаль замочить в тёплой воде и оставить на сутки в холодильнике.

• Перелить миндаль вместе с водой в блендер и размолоть всё до состояния жидкой кашицы.

• Дуршлаг выстелить несколькими слоями марли и постепенно процедить миндальную массу, растирая ложкой. Жмых тщательно отжать.

• Хранить молоко в холодильнике в герметичной таре не более 2 дней.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.